د. شريف عرفة

كيف تصبح إنسانا؟

(ما بعد التنمية الذاتية)

تقديم أ.د.أحمد عكاشة



الدار المصرية اللبنانية

كيف
تصبح إنسانا؟

عرفة ، شريف .

كيف تصبح إنسانًا؟: ما بعد التنمية الذاتية / شريف عرفة . ــ ط3 . ــ

القاهرة : الدار المصرية اللبنانية ، 2014.

360 ص ؛ 21 سم .

تدمك : 6 - 909 - 427 - 977 - 978

1 ــ التنمية البشرية

أ ــ العنوان 307.762

رقم الإيداع : 5734 / 2014

©

الدار المصرية اللبنانية

16 عبد الخالق ثروت ــ القاهرة .

تليفون: 23910250 202 +

فاكس: 23909618 202 + ــ ص.ب 2022

E-mail:info@almasriah.com
www.almasriah.com

الطبعة الأولى : شعبان 1435هـ ــ يونيو 2014م

الطبعة الثانية : شعبان 1435هـ ــ يونيو 2014م

الطبعة الثالثة : شوال 1435هـ ــ أغسطس 2014م

كيف
تصبح إنسانا؟

ما بعد التنمية الذاتية

د. شريف عرفة

فنان الكاريكاتير والكاتب
والمحاضر في التنمية الذاتية

الدار المصرية اللبنانية

إهــداء

إلى من اريد أن أهدي كل أعمالي واكثر..

2014

تقديـم

يناقش هذا الكتاب مفهوم أن الإنسان منذ خلقه يحاول أن يجد معنى لحياته.

فيقول في فصل التدين إن كل الحضارات عرفت الدين. ويفسر ضرورة الاستعداد النفسي لفكرة الإيمان بشيء ما. بل يناقش أفكار بعض العلماء بافتراض وجود حياة في الجماد، وهو معتقد غير واعٍ لا تزال رواسبه موجودة في عقولنا جميعًا حتى يومنا هذا، ويذكر المؤلف نظرية أن التدين موجود في جينات المخ بما يسمى جين الرب، وهو أمر مرتبط بالسمو الذاتي مثل الإحساس بوحدة الوجود، وتجاوز الذات، والتفكير الإبداعي.

ويناقش أنه لا يوجد جين للرب، ولا علاقة له بالإيمان بالله، بل ببعض السمات الأخلاقية والسلوكية، ويشير الكتاب لمجال علمي جديد وهو علم الأعصاب الديني، وفكرة أن الإنسان القديم عجز عن تفسير الظواهر الكونية ففسرها بالآلهة والأرواح والغيبيات، موضحا أن التدين ليس سدًّا للفجوات المعرفية، بل إن كثيرًا من العلماء يؤمنون بوجود الخالق فأينشتين رفض القول بأن الكون عشوائي وقال: «إن الله لا يلعب النرد» بمعنى أن الله يدير الكون بقوانين محكمة لا عشوائية.



وقد ذكر المؤلف التطرف الديني، ورأيي أن من اخترع هذه الكلمة مخطئ لأنه لا يوجد دين سماوي أو روحاني إلا ويحض على التسامح؛ ولذا فالتطرف إحدى سمات الشخصية التي يولد الشخص باستعداد وراثي لها فيتبع أي مذهب تطرفي سواء كان سياسيًّا، أو دينيًّا، أو اجتماعيًّا.

أثبتت الدراسات النفسية المختلفة أنه توجد علاقة وطيدة بين الصحة النفسية والإيمان، كل حسب اعتقاده، وأن الرضا النفسي وجودة الحياة لهما علاقة بالإيمان.

الفصل الخاص بالتفتح الذهني، يحمل الكثير من الأفكار، فنحن خلقنا لنتعارف ولنتعاطف، فالانعزال قد يسبب ضمورًا في خلايا المخ مما يؤثر على الذاكرة، والتعلم والتركيز قد يصيب الإنسان بالعجز واليأس والاكتئاب، بعكس الاختلاط الذي يزيد من الخلايا العصبية، مما يعطي البهجة ويزيد من مادة الدوبامين في المخ، والمسئولة عن اللذة والسرور والبهجة.

إن الراديكالية والتطرف والرأي الأوحد هو التصلب الذهني وكما قال أبو حامد الغزالي: «من لم يشك لم ينظر، ومن لم ينظر لم يبصر، ومن لم يبصر بقي في متاهات العمى».

إن غذاء العقل هو المعرفة والمعلومة، لذا كلما زادت ثقافتك وعلمك، أصبح المخ في حالة مرونة وقبول للآخر، وقد قال الفيلسوف براتراند راسل إنه عادة ما يتمتع الأغبياء باليقين، بعكس الأذكياء فهم دائما في حالة شك، وقبول الرأي الآخر، وللأسف أن كثيرًا من عالمنا يحكمه الأغبياء!!

ويعطي المؤلف ملخصًا عن التفكير الإيجابي وكيفية الوصول إليه.

أما عن فصل الجمال، فهو فعلًا جميل وممتع؛ لأن من يتذوق الجمال يتمتع بصحة نفسية وبدنية أفضل، ويسجل قدرًا أعلى من الرضا عن الحياة، ويقل عنده القلق والاكتئاب.

ويصف المؤلف الخطوات اللازمة لتذوق الجمال، بل الاختبار النفسي لتقدير مستواك في تذوق الجمال!!

إن فصل الأخلاق ممتع وعميق، ونحن نعلم أن المزاج وسمات الشخصية هما سمات يولد بها الإنسان، أما الأخلاق فتعتمد على البيئة والمجتمع، فالمجتمع الفاسد يفرز أخلاقًا فاسدة، ويذكر أرسطو أن السعادة هي الالتزام بالفضيلة، والفضيلة هي الرحمة، العدل تجاوز الذات، مساعدة الآخر، الصدق، حب الآخر، العطاء... إلخ.

ولذا فالثقافة العلمية تفرز أخلاقًا حميدة تتكون من:

1- المصداقية، والمسئولية، والانضباط، الإتقان، والصدق في المعاملات، واحترام القانون.

2- التعاون والعمل بروح الفريق والتسامح.

3- تجاوز الذات والتفكير في الآخر، والعطاء من ذاتك وليس من الفائض.

ويضيف المؤلف في فصل الإنسانية والزواج أن دوره أكبر من إشباع الغريزة الجنسية، فهو يحقق الاستقرار النفسي، والثقة، والمشاركة، الأمان



والدعم، لكن دون أن ننسى الاختيار الموفق، فقد يكون الزواج غير الناجح مصدرًا للتعاسة والشقاء! ويضيف المؤلف بعض النقاط حول سبل المفاضلة لاختيار الطرف الآخر في الزواج، وكذلك الطرق التي تدعم نجاح هذه العلاقة.

أما فصل **الإرادة**، فيناقش الموضوع الأزلي: هل الإنسان مخير أم مسير؟

هل له إرادة حرة أم تحدوها البيئة التي عاشها؟ مع الخطوات الإيجابية لتقوية الإرادة.

أما في فصل **السعادة** فقد حار الفلاسفة والعلماء - القديم منهم والحديث - في تعريفها، ويعرض المؤلف التفسيرات المختلفة لها، وفي رأيي أن تعريف أرسطو الذي ذكرته سابقا، هو أبلغهم، وأضيف أن الإنجاز هو في إعطاء معنى لحياتنا، أي لماذا نعيش وماذا يحدث بعد الموت؟!

أما فصل المشاعر، فهو ينقلنا إلى الذكاء العاطفي، وهو قدرة الإنسان على فهم نوايا ومشاعر الآخرين، وهذا الفصل هو أساس أمراض الطب النفسي، فمن الأمراض النفسية التي تصيب المشاعر: تبلد العواطف، وعدم تناسبها مع الحزن والأسى والعجز واليأس، إلى البهجة والفرح والإحساس بالعظمة. وبالطبع لم يتعرض هذا الفصل للمفهوم العلمي ولكنه أشار بنجاح إلى أهمية المشاعر عند الإنسان.

أهنئ الكاتب على هذا الكتاب، وعلى المجهود الضخم الذي بذله في قراءة المراجع المختلفة عن الإنسان والحياة، وكيفية التغلب على اليأس

والعجز، وكيفية تنمية المشاعر الإيجابية والرضا النفسي وجودة الحياة، بلغة تعطي البهجة للقارئ وتجعله يتأمل فلسفة ومعاني الحياة.

إن هذا الكتاب يناقش العواطف الإيجابية بدلًا من الإفاضة في العواطف السلبية، ولا شك أن قراءته تضيف الكثير للوصول للرضا النفسي.

والله ولي التوفيق،

أ. د. أحمد عكاشة

رئيس مركز بحوث وتدريب منظمة الصحة العالمية

مركز الطب النفسي - جامعة عين شمس

رئيس الجمعية المصرية للطب النفسي

الرئيس الفخري لاتحاد الأطباء النفسيين العرب

رئيس الجمعية العالمية للطب النفسي (2002 - 2005)



ما هي الإنسانية؟



«يا باب أيا مقفول.. إمتى الدخول؟

صبرت ياما واللي يصبر ينول

دقيت سنين.. والرد يرجع لي: مين؟

لو كنت عارف مين أنا كنت أقول

عجبي!»

صلاح جاهين

براءة الطبيعة



في يوم كغيره من الأيام، كان علماء الحيوان يراقبون سلوك الشمبانزي في غابات تنزانيا كعادتهم..

إلى أن حدث شيء غريب.

وجدوا مجموعة من قرود الشمبانزي تخرج مبتعدة عن حدود منطقتها المعتادة، وتوجهوا نحو شمبانزي وحيد جالس يأكل في هدوء.. وبدؤوا في الاعتداء عليه بشكل جماعي منظم.. وكان الاعتداء وحشيًّا لدرجة أن العلماء اعتقدوا أن هذا القرد سيموت حتمًا من أثر الضربات.. انتهوا من القتال بعد 10 دقائق، وابتعد القرد الجريح ولم يره العلماء ثانية[1].

كانت المرة الأولى التي يسجل العلماء سلوكًا جماعيًّا للاعتداء على فرد من نفس الفصيلة دون سبب واضح..

لكنهم اكتشفوا بعد ذلك أن هذا السلوك ليس نادرًا.. بل شائع أكثر مما تخيلوا.

---

(1) Wrangham, R. W., & Peterson, D. (1996). *Demonic males: Apes and the origins of human violence.* Mariner books.

في دراسة استغرقت ما يقرب من 10 سنوات في غابات أوغندا[1]، اكتشف العلماء أن القرود تعيش في مجموعات تُغير كل منها على الأخرى كل فترة.. فتتحرك عُصبة من قرود الشمبانزي تتكون من عشرين قردًا، ليعتدوا على أفراد المجموعات الأخرى.. وقالوا إن هذا السلوك ليس نادرًا أو استثنائيًا، بل يحدث كثيرًا لأسباب تتعلق بفرض الهيمنة والسيطرة وتوسيع مناطق النفوذ وتأديب الأغراب.

هل يذكّرك هذا بسلوك مخلوق تعرفه؟

(1) Mitani, J. C., Watts, D. P., & Amsler, S. J. (2010). Lethal intergroup aggression leads to territorial expansion in wild chimpanzees. *Current Biology*, (2012), R507-R508.

الطبيعة الإنسانية

نتحدث كثيرًا عن الإنسانية وأن علينا أن نتحلى بها..

فما معنى أن نكون بشرًا؟

يقول البعض إن الإنسانية تعني العودة لفطرتنا.. ويقول البعض إنها تعني مقاومة فطرتنا البدائية هذه لنكون أكثر تحضرًا..

رغم أننا نتحدث جميعًا عن الطبيعة البشرية، فإنه لا يوجد تعريف واحد لها أجمع عليه البشر واتفقوا..

فما تعتقد أنه «إنساني» اليوم، قد لا يكون كذلك عند حضارة وثقافة أخرى.. بل قد لا يكون كذلك في عصر وزمن آخرين.

هل تجارة العبيد شيء «إنساني»؟ تختلف الإجابة حسب العصر الذي تنتمي إليه!

فما هي الإنسانية؟

دعونا نخوض غمار هذه المسألة، ونتعرف على الموضوع عن قرب.

الرأي الأول: الإنسان حيوان



ينتمي الإنسان إلى المملكة الحيوانية[1] طبقا لتصنيفه الحيوي في علم الأحياء..

ويستخدم علماء النفس دائمًا حيوانات التجارب لفهم سلوك الإنسان، لأن هذه الحيوانات لها أمخاخ وغرائز، وتسعى للبقاء والتكاثر مثلنا..

فهل الإنسان مجرد حيوان يدعي أنه ليس كذلك؟

يقول سيجموند فرويد في كتابه: الطبيعة وسخطها Civilization and its Discontents إن الإنسان بداخله رغبات بدائية راسخة هي العنف والجنس.. فالعدوان مهم للدفاع عن النفس من أجل البقاء، والجنس مهم للتكاثر والحفاظ على النوع.. (وهو ما يشبه قول الفيلسوف الإسلامي ابن مسكويه بأن من قوى النفس: القوة الغضبية «العدوان»، والقوة الشهوية «الجنس»)..

لكن الحضارة الحديثة - يقول فرويد - فرضت على الإنسان أن يكبت هذه الرغبات كي يستطيع البشر أن يتعايشوا في سلام.. لذلك اخترع

(1) تصنيف الإنسان: المملكة الحيوانية، شعبة الحبليات، تحت شعبة الفقاريات، طائفة الثدييات، رتبة الرئيسيات، فصيلة القردة العليا، عائلة هومينيناي، نوع هوموسيبيان.

الناس الحكومات والقوانين والأعراف والأديان؛ كي لا يعتدي أحد على الآخر.

بمعنى آخر: الإنسان كائن وحشي، لكنه يحاول أن يكون مهذبًا بسبب التحضر والمدنية كي يستطيع الناس أن يعيشوا معًا في أمان.

علم نفس العصر الحجري

هناك فرع حديث في علم النفس يسمى (علم النفس التطوري) يقول إن عقل الإنسان لم يتطور منذ العصر البلايستوسيني[1]، أي حين كان الإنسان يعيش في الطبيعة ويصارع قواها من أجل البقاء مثل باقي الكائنات.. وإن آثار تلك الفترة لا تزال متجذرة في عقولنا، ولم تقضِ عليها الحضارة الحديثة بالكامل.

ويذكرون أدلة كثيرة على هذا الكلام..

مثـــال 1: تفضيلات الطعام

لماذا ننجذب غريزيًا للسكريات والأطعمة الدسمة رغم أنها ضارة؟

هذه الأطعمة نادرة في حقول السافانا الأفريقية حيث كان يعيش الإنسان البدائي، لكنها مفيدة لأنها تمده بالسعرات الحرارية اللازمة لبذل مجهود بدني عنيف طوال اليوم كالصيد أو الهروب من الحيوانات المفترسة..

تغير نمط حياتنا اليوم ولم نعد نحتاج لهذا الكم الهائل من السعرات،

(1) العصر الحجري الحديث، بدأ منذ مليون وثمانمائة سنة، وانتهى منذ 12000 سنة.



بل أصبح هذا يصيبنا بالمرض.. إلا أن العقل لم يتطور بالقدر الكافي ليواكب نمط حياتنا الحديثة و ينجذب غريزيًا للطعام قليل السعرات.



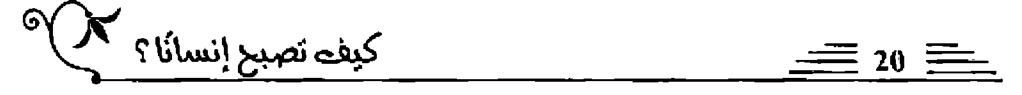
أيهما تشعر بالرغبة في أكله؟

أجسادنا تتفاعل بشكل أفضل مع الحياة في الطبيعة، أكثر من كونها مصممة للجلوس لساعات طويلة أمام التليفزيون، وفي يدك جهاز التحكم عن بعد، وأمامك حلة المحشي أو قرص البيتزا.

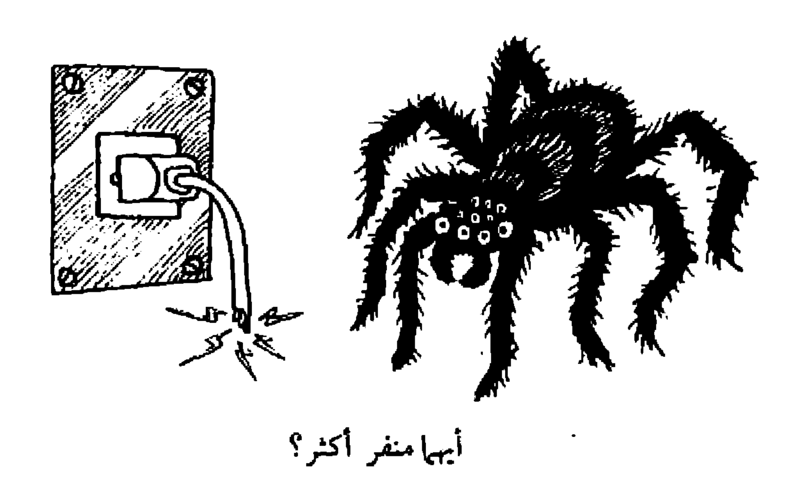
مثـــال 2: الخوف

يقول علماء النفس التطوري[1] إن أكثر مخاوف الإنسان شيوعًا، مرتبطة بأشياء موجودة في الطبيعة، لا في العصر الحديث.

(1) ديفيد باس (2009)، علم النفس التطوري (ص 212-219)، مشروع كلمة للترجمة.



فنسبة من يعانون من خوف من الأماكن المرتفعة أو الثعابين أو الحشرات.. أكبر كثيرًا من الذين يعانون خوفًا من أشياء حديثة، كالسيارات ومخارج التيار الكهربي مثلًا.. رغم أن مصدر الخطر الحقيقي في عصرنا الحديث هو الأشياء التي قد نواجهها في حياتنا اليومية، لا المخاطر الطبيعية.



أيهما منفر أكثر؟

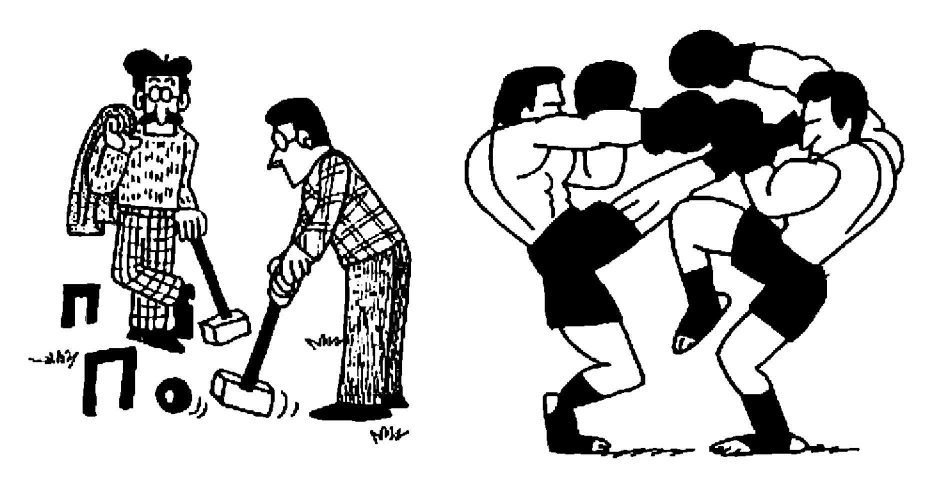
يعتقد بعض العلماء أننا يمكن أن نرث مخاوف أجدادنا.. ففي تجربة حديثة[1] جعلوا الفئران تخاف من رائحة معينة ثم تركوها تتكاثر.. وبعد ذلك، وجدوا أن هذا الخوف تسرب لأبنائها حين شموا هذه الرائحة، رغم أنهم يشمونها لأول مرة!

(1) Dias , B., & Ressler, K. (2013) Parental olfactory experience influences behavior and neural structure in subsequent generations. Nature Neuroscience. doi: 10.1038/nn.3594.

مثـــال 3 : العنف

غريزة العدوان واضحة وصريحة عند البشر، وتنتهز أي فرصة كي تعبر عن نفسها بطرق مختلفة.

لاحظ شعبية الرياضات القتالية والتنافسية وقارنها بشعبية الرياضات الفردية كالجمباز ورفع الأثقال وكمال الأجسام... لاحظ أننا نجد الرياضات التنافسية والعنيفة أكثر إمتاعًا وتسلية.. هل لأنها ترضي شيئًا غريزيًّا ما في أعماقنا؟



أي رياضة تجد مشاهدتها مسلية أكثر؟

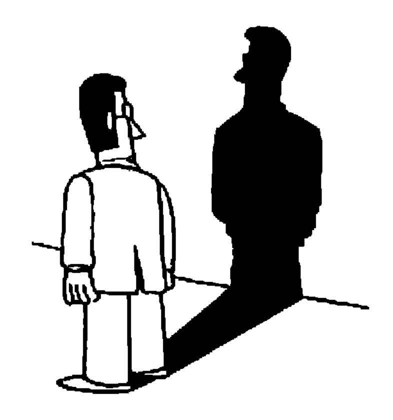
كرة القدم تشبع الحاجة لهزيمة طرف آخر دون هدف منطقي واضح.. لو جلس فرويد في مدرجات الدرجة الثالثة عندنا لألف مجلدات في ما سيسمعه من ألفاظ نابية صريحة تقال في مهاجمة الطرف الآخر.. وفي قابلية هذا التشجيع للتحول لعنف جسدي.

لاحظ انتشار ألعاب الكمبيوتر القتالية.. حب الأطفال الذكور لدُمى الحرب، والحكايات الشعبية ومسلسلات الكارتون التي تحتوي على معارك صريحة بين خير وشر.

لذلك يقوم الإنسان الطبيعي بترويض هذه الرغبة وتهذيبها والتعبير عنها بشكل متحضر، كممارسة الفنون والآداب، والتنافس المهني، وممارسة الرياضة وتشجيعها.

***

الرأي الثاني: الإنسان إنسان



على الرغم من أن كثيرًا من التجارب الناجحة أجريت على الحيوانات لفهم آليات التفكير والسلوك البشري، فإن هناك جوانب كثيرة في ذهن الإنسان لا يمكن دراستها بهذه الطريقة.

يقول علماء النفس الإيجابي، إن السعادة ليست مجرد إشباع غرائز.. فهناك مكونات أخرى لها مثل الرضا عن الحياة.. ووجود معنى يعيش المرء من أجله.. والرغبة في الارتقاء والنمو.. وتحقيق الذات والسمو.. والسعي نحو أهداف ومثل عليا، وهو ما قد يصل إلى حد التضحية بالنفس.. بل وقالوا أيضا إن التزام الإنسان بفضائله يزيد من سعادته[1].

الإنسان يشعر بشعور طيب إذا قام بمساعدة الآخرين أو ممارسة شيء لطيف تجاههم، حتى إن كانوا غرباء لن يراهم مرة أخرى[2] كأن تساعد شخصًا كبيرًا في السن على عبور الطريق، أو تُضحك طفلًا، أو تطعم حيوانًا ضالًا في الطريق.

---

(1) Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603-619.

(2) *Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Sheldon, K.M. (2004). [Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Tests of two six-week interventions].*

ألا يخالف هذا القول بأن سعادة الإنسان هي إشباع غرائزه؟

بحث العلماء في المعاني المشتركة لمعنى كلمة «الإنسانية» في الحضارات المختلفة[1].. فوجدوا أنها تشمل صفات: الحب والذكاء العاطفي والطيبة، التي تشمل الكرم والتعاطف والرعاية.. أي أن هناك ما يشبه الإجماع في هذا العالم على أن التحلي بالإنسانية يعني أن تكون شخصًا «جيدًا».

بعض العلماء يعتبرون أن الإنسان مجرد تفاعلات بيولوجية في جسد مادي، تصنع ما نسميه الوعي الذي يفنى بفناء الجسد.. لكن هناك من يؤمن بوجود «جوهر إنساني» بداخل كل منا.. الروح التي تختلف عن الجسد المادي.. ليكون الأمر أكبر وأعمق من النظرة المادية للأمور.

ما الجسد إلا رداء خارجي للروح

فلا تطلب الرداء.. ولكن خاطب المرتدي

جلال الدين الرومي

يقول مؤيدو هذا الرأي إن الإنسان لا يمكن فهمه عن طريق سلوكيات باقي الكائنات فقط.. فالإنسان أكثر تعقيدًا بكثير.

فهل الإنسانية هي كل ما يجعلنا مختلفين عن الحيوانات؟

***

كيف نصبح بشرًا حقًّا؟

---

(1) Peterson, Christopher; Seligman, Martin E.P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification.P 29. Washington, DC: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-530387-2.



بالعودة لفطرتنا الأصلية.. أم بمغالبتها؟

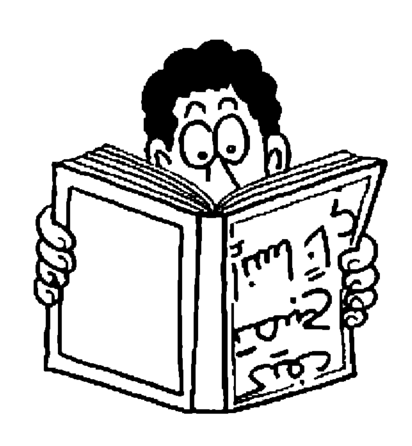
في هذا الكتاب أناقش مجموعة من الموضوعات المرتبطة بإنسانيتنا.. لنتعرف على النقاش العلمي الدائر حولها.. ونفكر معا كي تختار وجهة النظر التي تقنعك أكثر.

فما الذي يميزنا عن سائر الكائنات الأخرى؟

- هل هي حرية الإرادة؟
- هل هي الحكمة والتفتح الذهني؟
- هل هي الأخلاق؟ هل هو الدين؟
- هل هو تقدير الجمال؟ هل هو الزواج؟
- هل هي المشاعر؟ هل هو البحث عن السعادة؟

نتحدث عن هذه الموضوعات وغيرها؛ لنعرف كيف يمكن تطويرها طبقًا لأحدث الدراسات العلمية.

كيف تقرأ هذا الكتاب؟



هناك عبارة طريفة تقول:

- «يؤكد العلماء أن الناس يصدقون أي عبارة تبدأ بـ: يؤكد العلماء!».

كثير من المتحدثين يستغلون هذا الأمر، ويقولون لك رأيهم الشخصي مسبوقا بعبارات مثل: يقول الخبراء/ الدراسات/ أهل الذكر/ السلف/ المتخصصون... إلخ، في محاولة لإعطاء رأيهم وزنًا أكبر.. دون توضيح من هو العالم الذي قال هذا؟ وأين الدراسة؟ وماذا قال بالضبط؟ وما السياق؟ وماذا قال أصحاب الرأي الآخر؟

في كتبي السابقة، كنت أهتم بأن أكون مسليًا ومختصرًا، دون ذكر مراجع علمية للقارئ المتخصص، وهو ما أعجب القطاع الأكبر من القراء الذين لا يهتمون بالتفاصيل.

أما في هذا الكتاب، فوقعت في حيرة من أمري..



أيكون الكتاب مبسطًا مباشرًا فيعجب شريحة أكبر من القراء؟

أم أُرضي التزامي الأدبي وأقدم لقارئي ثقافة علمية قيمة؟

وجدت أن الصيغة المناسبة هي أن يكون الكتاب مسليًا سهل القراءة كالمعتاد، لكنه ليس مختصرًا أو بسيطًا كالكتب السابقة.. كما ذكرت آراء مختلفة متنوعة وغير مألوفة وصادمة أحيانًا، لتحفز القارئ على التفكير.

هذا الكتاب مناسب لك لو كنت قارئًا مهتمًا بالثقافة العلمية، أو بالتنمية الذاتية، أو باحثًا متخصصًا في علم النفس.

- **لو كنت مهتمًا بالثقافة العلمية:** ستجد أن الجزء الأول من كل فصل يقدم جولة علمية ويخوض في أمور تدعو للتفكير والتأمل، بشكل مبسط دون الخوض في تفاصيل أكاديمية.

- **لو كنت مهتمًا بالتنمية الذاتية:** ستجد الجزء الثاني من كل فصل يتحدث عن خطوات عملية يمكن اتباعها للتغيير، وكذلك ملخصًا مختصرًا في نهاية الفصل.. فالكتاب يستعرض تقنيات علم النفس الإيجابي المصممة ليحقق الإنسان قدرًا أكبر من السعادة والنجاح والارتقاء النفسي.

- لو كنت باحثًا مهتمًا بالجانب الأكاديمي: ستجد المراجع العلمية والملاحظات في الهوامش للعودة لبيانات التجارب والأبحاث.

ستحتاج لاستخدام قلم في بعض الفصول لذا كن جاهزًا بواحد.. كثير من الناس لا يكترثون بهذه النصيحة عادة، إلا أنني أؤكد أن الأمر ضروري في بعض الفصول، ستكتب أشياء قليلة لا تتجاوز كلمات معدودة لتتعرف على جوانب جديدة في نفسك.. لن تعرفها لو لم تكتب شيئًا واستمررت في القراءة.

الفصول التي من الضروري أن تكتب فيها، ستجد في بدايتها هذا الرسم.

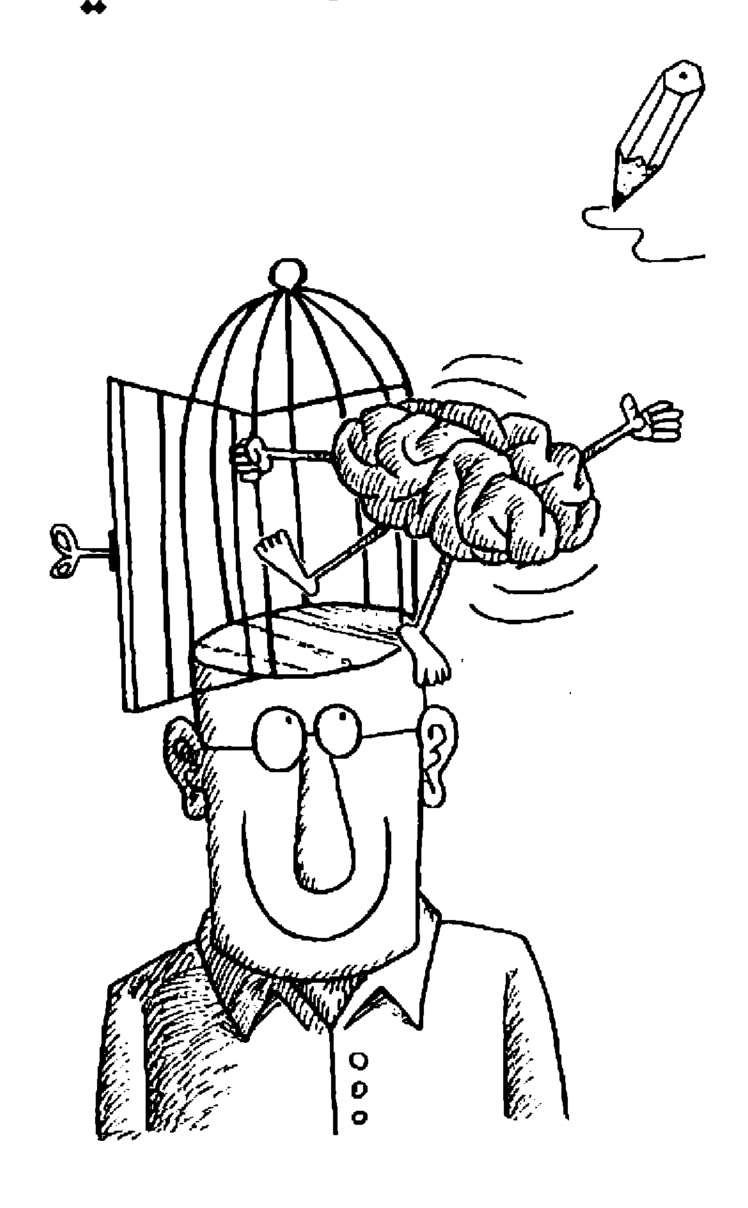
الفصول منفصلة/ متصلة.. يمكن القراءة بنفس ترتيب الفصول، أو بقراءة الفصل الذي تختاره.. ولا أنصح بقراءة أكثر من فصل في المرة الواحدة كي لا تتشتت، لو أردت رأيي المتواضع كمؤلف لهذا الكتاب.

دعونا نقلل من هذه الثرثرة ولندخل مباشرة في الموضوع ونتساءل...

كيف تصبح إنسانًا؟

الإنسانية و . . .

التفتح الذهني



«الكســل العقــلي... يحبــب إلى النــاس أن يأخذوا بالقديـم تجنبًا للبحث عن الجديد، ولكن الله لم يرزقنا هذا النوع من الكسل، فـنحن نـؤثِر عليه تعب الشك ومشقة البحث».

طه حسين

في البداية اسمح لي أن أسألك سؤالًا..

لو عرضت عليك الاختيار بين أمرين:

الذهاب لمطعمك المفضل مع أصدقائك، أو الذهاب وحيدًا لحفل لا تعرف فيه أحدًا.

فأيهما تختار؟

بالطبع يبدو الاختيار الأول سهلًا ومريحًا.. بينما الثاني قد يشعرك بالتوجس وعدم الراحة، رغم أنه الأفضل عمليًّا، لأنه يوسع من دائرة خبراتك وفرصك ومعارفك.

معظم الناس يرفضون التغيير والخروج من منطقة الراحة comfort zone لممارسة شيء لم يعتادوه، ويطمئنون لفعل أشياء يعرفون نتيجتها مسبقًا.. فالتغيير صعب.. وخصوصًا لو كان تغييرًا للأفكار والقناعات.

معظم الناس يأنسون لأفكارهم ومعتقداتهم التي تعوّدوا عليها، ويرفضون تغييرها ويقاومون الأفكار الجديدة.. ونادرًا ما نجد شخصًا يعترف أنه قد غيَّر رأيه وقناعاته معلنًا أنه كان على خطأ.

يعود هذا التصلب الذهني الشائع، إلى صديقنا رجل الكهف البدائي..



كانت حياته مليئة بالأخطار المحدقة من كل صوب.. حيوانات مفترسة.. نباتات سامة.. ندرة موارد.. لو جربت المشي في غابة استوائية اليوم ستجد أن أرضها ليست ممهدة بل مليئة بالنباتات المتشابكة والأخشاب والنتوءات والمواد المتحللة والكائنات المختبئة.. تخيل المشي في غابات السافانا بكل ما قد يختبئ بها من أضرار محتملة... حتى المشي كان في حد ذاته شيئًا خطرًا.

ربما استطاع صديقنا – رجل الكهف – أن يعيش في بيئة صعبة بأن يكون شديد الحذر.. فإذا وجد طريقًا آمنًا، سيسلكه في كل مرة.. وإذا عرف طعامًا غير سام، سيأكله دائمًا.. وإذا أذاه حيوان ما، سيتجنبه كلما رآه.. أي أنه سيكرر الأشياء التي يعرف نتيجتها واعتاد عليها وألفها ويقاوم الرغبة في فعل أشياء جديدة تجنبًا لتعريض حياته للخطر... كما سيقلد ما يفعله باقي أفراد القطيع إيثارًا للسلامة...

فالجمود الفكري يعني تثبيت أفكاره التي تشكل رؤيته للعالم، وهو ما كان شيئًا ضروريًا للبقاء على قيد الحياة في هذا الزمن.

في حياتنا اليوم، لم تعد البيئة المحيطة بنا مرعبة إلى هذا الحد.. لكن بقيت رواسب الإحساس بالضيق والتوتر اللذين يشعر بهما الإنسان إن قرر الخروج من منطقة الأمان، وفعل أشياء جديدة لم يعتد عليها..

إلا أن مسيرة التقدم البشري على مر العصور لم يقدها هؤلاء التقليديون.. بل قادها أناس استثنائيون قرروا المخاطرة وخوض مناطق لم يسلكها قبلهم أحد.. ثم تبعهم وقلدهم الباقون بعد ذلك حين نجحوا..

«في المخاطرة جزء من النجاة»

النفري

هناك من قرر إشعال النار - بدلًا من الهروب منها - فاستطاع تسخيرها لخدمته.. وهناك من قرر ترويض الحيوانات وتربيتها بدلًا من صيدها يوميًا.. ومن قرر أن يجرب الزراعة، والبناء، والكتابة.. وفك شفرة الجينوم وشطر نواة الذرة واكتشاف المجرات البعيدة.. حتى دينك الذي تؤمن به الآن، كان في يوم من الأيام دينًا جديدًا يخالف الدين السائد في المجتمع وقرر بعض الناس التعرف عليه والإيمان به!

تقدم الجنس البشري لأن بعض أفراده قرروا خوض المجهول واكتشافه، بدلًا من الخوف منه وتجنبه.. وقرروا التفكير بشكل مختلف عن التفكير الشائع، رغم المقاومة الغريزية تجاه هذا.

فهل أنت من هؤلاء؟

متصلب أم متفتح؟

يقول العلماء[1] إن الذين يتصفون بالتصلب الذهني، قد يوافقون على هذه العبارات:

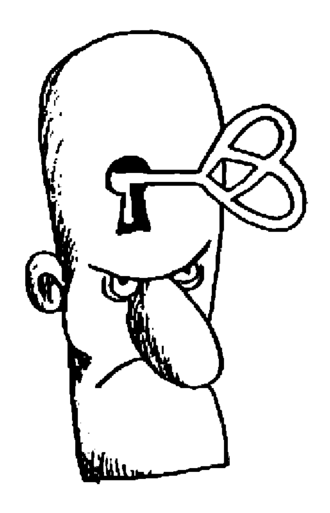
- تغيير الرأي علامة ضعف.
- يجب الحفاظ على معتقداتنا حتى لو ظهرت أدلة ضدها.
- يجب أن نرفض الأدلة التي تتعارض مع معتقداتنا.
- هناك مؤسسة أتبع رأيها دائمًا دون تفكير.

أما الذين يتمتعون بالتفتح الذهني، فقد يوافقون على هذه العبارات:

- نبذ المعتقد القديم دليل على قوة الشخصية.
- يجب التفكير في الأدلة التي تعارض معتقداتنا.
- يجب تعديل المعتقدات دائمًا طبقًا للأدلة الجديدة.

(1) Slightly Modified from: Peterson, C. and Seligman, M. E. P. (Eds.). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* New York: Oxford University Press.

عيوب العقل

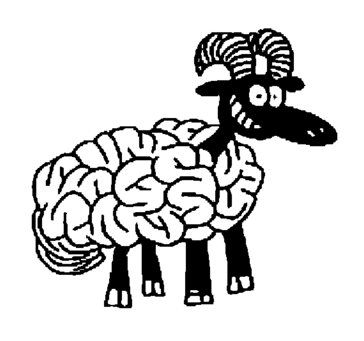


إذا أردنا أن نتحدث عن صفة «التفتح الذهني» فعلينا أن ندرك أنها ليست صفة تلقائية أو غريزية.. ولو حاولت اكتسابها ستجد مقاومة شديدة من عقلك، لأن فيه آليات بدائية تمنعك من هذا.

كي نكون متفتحين ذهنيًّا علينا أن ندرك أن عقولنا تضللنا لأن فيها بعض العيوب.. فنحن كمن يرتدي نظارة مشروخة، عليه إدراك وجود هذا الشرخ كي لا يعتقد أن العالم من حوله هو المشروخ!

فتعالوا نتعرف على بعض هذه الآليات البدائية.. كي نستطيع مقاومتها.

العيب الأول: ثقافة القطيع



يبدو أن مسايرة الآخرين وسيلة مهمة للحفاظ على النوع..

فحين يجد الفرد باقي القطيع يجرون هاربين فجأة، سيجري معهم بشكل أوتوماتيكي مفترضًا أن هناك خطرًا ما، ولن ينتظر ليعرف سبب تحركهم المفاجئ ولن يسأل نفسه ما إذا كان تحركهم هذا منطقيًا أم لا.

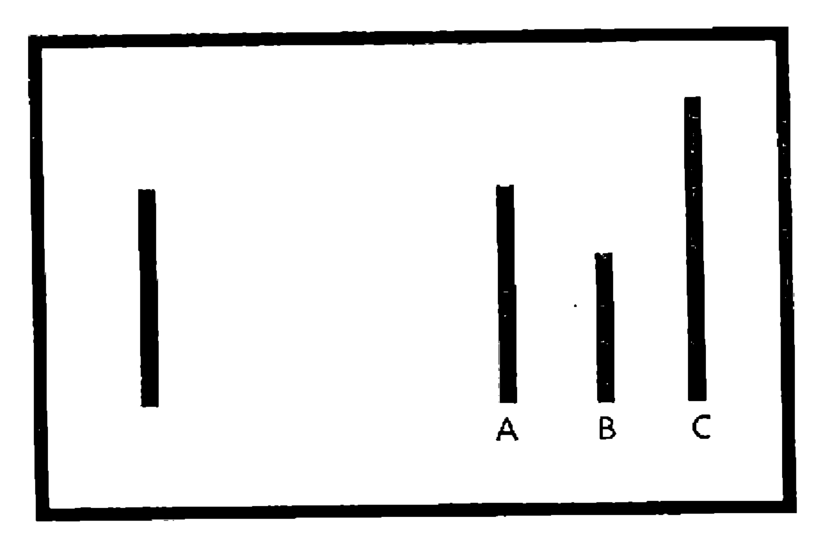
نحن كائنات اجتماعية لذلك تتجلى غريزة القطيع هذه في كثير من سلوكياتنا بدرجات متفاوتة.. فيجذب انتباهنا ويثير فضولنا المكان الذي يزدحم حوله الناس.. ونضحك إذا رأينا أصدقاءنا يضحكون حتى وإن لم نفهم النكتة التي قيلت.. وأيضا سنجري إذا رأينا الناس يجرون هاربين من شيء ما دون أن نعرف ما يهربون منه.

«أتريد حياة سهلة؟ ابق إذًا في القطيع.. وانس نفسك في القطيع»
نيتشه

أفكار الآخرين أيضًا لها تأثير علينا.. فنحن نقلد آراء غيرنا دون أن ندري.

تجربـــــة:

أحضر أحد العلماء[1] مجموعة من الناس وأقنعهم أنه سيجري لهم اختبارًا للنظر.. وعرض عليهم هذه الصورة، وسألهم: أي الخطوط على اليمين، أقرب لطول الخط الأيسر؟



.. الإجابة واضحة جدا كما ترى!

كل من في الغرفة كانوا ممثلين مشاركين في التجربة، ما عدا شخص واحد.. وكان دور الممثلين هو إعطاء إجابات صحيحة في أول صورتين أو ثلاث، ثم إعطاء إجابات خاطئة في الصور التالية والإصرار عليها والاتفاق عليها جميعًا.. ثم يأتي الدور على المتطوع الحقيقي.. فماذا سيختار؟

---

(1) Asch, S. E. (1956). Studies of independence and conformity: I. A minority of one against a unanimous majority. *Psychological Monographs: General and Applied, 70*(9), 1-70.

هل سيصر على الإجابة الصحيحة؟

أم سيستسلم مع الوقت ويعطي الإجابات الخطأ مسايرة للناس؟

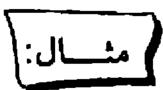
وجدوا أن كثيرًا من الناس يستسلمون ويعطون النتيجة الخاطئة لمجرد أن الآخرين اتفقوا عليها.. ربما لتجنب الحرج الاجتماعي أو لأنهم قالوا لأنفسهم: «مستحيل أن يكون الناس كلهم على خطأ وأنا وحدي على صواب».. أو « ربما لم أفهم جيدًا ما هو المطلوب في هذه اللعبة!».

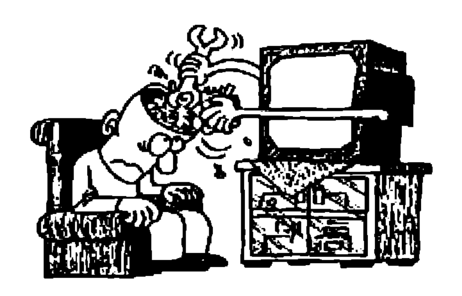
وهذا يحدث في حياتنا كثيرا جدًّا..

قد نتجنب إعلان أفكارنا التي تعارض رأي من حولنا، وقد نشكك في أنفسنا إذا رأينا استنكار مَن حولنا لما نعتقد أنه صواب..

حدث هذا في اختبار بصري إجابته واضحة صريحة لا تحتمل اللبس لكل ذي عين ترى..

فما بالك برأي إنساني نسبي يحتمل الصحة والخطأ؟





نحن نتأثر بمن يحيطون بنا، ويتم استغلال هذا في كثير من المجالات:

- خبراء التسويق يسعون لإظهار أن كثيرًا من الناس يفضلون السلعة المعلَن عنها... فيقال مثلا: (مصر كلها تستخدم المسحوق الفلاني) أو (المعجون الأكثر استخدامًا حول العالم) أو (الكتاب الأكثر مبيعًا)......إلخ

- تحاول بعض التيارات التأثير على الرأي العام عن طريق ما يسمى «اللجان الإلكترونية»، فيدخلون المواقع الإلكترونية وصفحات المشاهير على مواقع التواصل الاجتماعي، لكتابة تعليقات تروج لفكر معين، لإيهام القارئ أن هذا الرأي يشكل رأي الغالبية، فيخشى المرء الإعلان عن رأيه المخالف تجنبًا للضغط الاجتماعي.

- في اجتماعات الشركات، قد يميل الموظف لموافقة الرأي السائد في الاجتماع.. وهو ما يسمى التفكير الجمعي Groupthink.. وهو يعوق التفكير الإبداعي وخروج الأفكار الجديدة.. لذلك تعطي بعض الشركات أولوية الحديث في الاجتماعات للموظفين الأقل درجة ، كي لا يتأثروا بآراء رؤسائهم.

للمجتمع سطوة على الفرد لا يمكن إنكارها، إلا أن شدتها تختلف من مجتمع لآخر..

فالفرد في بلادنا العربية أكثر عرضة للخضوع للرأي السائد، أكثر من الفرد في البلاد الغربية[1].

لماذا؟

تعالوا نعرف السبب..

---

(1) Bond, R., & Smith, P. B. (1996). Culture and conformity: A meta-analysis of studies using Asch's (1952b, 1956) line judgment task. *Psychological bulletin, 119*(1), 111.

المجتمعات الجماعية VS الفردية

البلاد الغربية

معظم البلاد الغربية تعتبر «مجتمعات فردية».. حيث تكون الأولوية لقيمة الفرد وحريته واستقلاليته وتحقيق الأهداف الشخصية وعدم التدخل في شئون الغير احترامًا لخصوصية وحرية كل إنسان.

البلاد العربية:

بلادنا تعتبر «مجتمعات جماعية»، تمجد فكرة الفناء في المجموعة وإنكار الذات واعتبار الأهداف الشخصية نوعًا من الأنانية غير المرغوبة..

(بلادنا العربية تعتبر مجتمعات جماعية بنسبة 65٪ تقريبًا.. بينما دول شيوعية كالصين ثقافتها جماعية بنسبة 85٪ تقريبا[1]).

في المجتمعات الجماعية، يعتبر الناس أنفسهم مسئولين عن سلوك المجتمع ككل لا عن حياتهم الشخصية فقط.. لذلك قد يعطوا لأنفسهم الحق في التدخل في شئون الآخرين ومحاولة تغيير سلوكهم وأفكارهم..

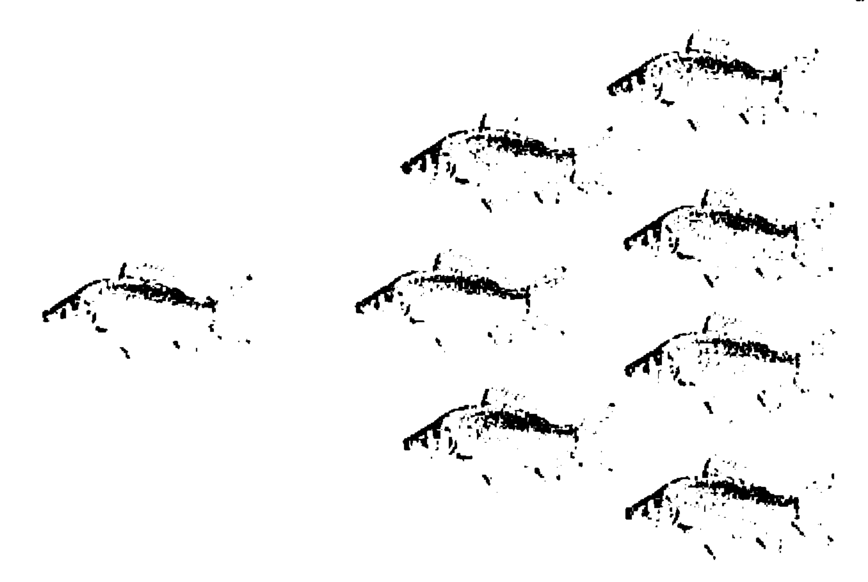
(1) Gorodnichenko, Y., & Roland, G. (2012). Understanding the Individualism-Collectivism Cleavage and its Effects: Lessons from Cultural Psychology. *Institutions and Comparative Economic Development, 150*, 213.

لذلك قد يميل الإنسان في هذه المجتمعات لمسايرة الناس وتجنب الإفصاح عن آرائه الصادمة لمن حوله، كي يحظى بالقبول الاجتماعي.

الحياة في مجتمعات جماعية تجعل الإنسان أكثر قابلية للتأثر بآراء الآخرين، أو إظهار وجه مساير للمجتمع يختلف عن وجهه الحقيقي.

هل أنت جماعي أم فردي؟

عزيزي القارئ.. أحضر قلمًا و تأمل هذه الصورة قليلًا.. ثم صِف ما تراه في عبارة واحدة!



- ما أراه في الصورة هو:

....

....

(أجب قبل الاستمرار في القراءة)

استخدم العلماء[1] لعبة كهذه لمعرفة الفرق بين طريقة تفكير أبناء الحضارات المختلفة... فأحضروا مجموعة من الأمريكان والصينيين وأجلسوهم أمام شاشة عليها صورة متحركة شبيهة بهذه الصورة، وسألوهم: ماذا ترون؟

- وجدوا أن الأمريكان (أبناء مجتمع فردي) يميلون لوصف وجهة نظر السمكة الواحدة، فيصفون المشهد السابق بعبارات مثل:

سمكة تقود سمكًا.. سمكة متمردة على المجموعة.. سمكة تسبق الباقين...إلخ

- بينما الصينيون (مجتمع جماعي) فينظرون لوجهة نظر المجموعة ككل.. فيقولون:

مجموعة سمك.. سمك يطارد سمكة.. سمك ينقاد وراء سمكة.. سرب من الأسماك....إلخ

فكيف كانت إجابتك؟

---

(1) Morris, M. W.; Peng, K. (1994). "Culture and cause: American and Chinese attributions for social and physical events". Journal of Personality and Social Psychology 67 (6): 949–971.

المجتمعات الفردية ليست أفضل من الجماعية في كل شيء، فلكل نوع مميزاته وعيوبه[1].

لكن.. هل معنى هذا أن الاستقلالية والاعتماد على رأيك الشخصي، عدم التأثر برأي الناس، يضمن لك الوصول للحقيقة؟

(1) في المجتمعات الجماعية: يرى الفرد نفسه كجزء من مجموعة فيهتم بالآخرين وتتسع دائرة مسئوليته الاجتماعية لتشمل المعارف والأصدقاء.. ويعتبر «الولاء» من أهم القيم، وفي المؤسسات تكون للعلاقات الشخصية والأعراف والتقاليد سلطة أكبر من الرسميات والقانون المكتوب، كما يوفر هذا المجتمع الدعم الاجتماعي للشخص.. أما المجتمع الفردي: فيحترم الحرية الفردية والطموح الشخصي ويشجع الاستقلال الفكري بشكل أكبر نسبيًّا.. ونجاح المجموعة مبني على تحقيق مكسب لكل فرد فيها لا على حسابه.. لكن الإنسان قد يشعر بالوحدة وقلة الدعم الاجتماعي مقارنة بالمجتمع الجماعي.

العيب الثاني: ملء النقطة العمياء

قبل الاستمرار في هذا الفصل، تعالوا نكسر الروتين ونعلب لعبة..

هل ترى هذا الوجه المبتسم؟

ما رأيك في أن نجعله يختفي الآن؟!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 ☺

كل ما عليك فعله هو أن تغمض عينك اليمنى.. وتركز بعينك اليسرى فقط على الرقم 1، ثم انتقل ببطء إلى الأرقام التالية بالتتابع... ستجد أن عند رقم محدد - أو عدة أرقام- سيختفي الوجه المبتسم.. وعندما تنتقل بنظرك للرقم التالي سيعود الوجه للظهور من جديد!

شيء عجيب.. أليس كذلك؟

حدث هذا لأن في عيوننا نقاطًا عمياء تجعلها عاجزة عن الرؤية من زوايا محددة.. المهم في الموضوع، هو أن تلاحظ معي ما فعله عقلك حين حدث هذا.

حين اختفى الوجه المبتسم، قام عقلك بملء الفراغ بنفس لون الصفحة كي لا تلاحظ أن هناك شيئًا مفقودًا.. فلم تر مكان الوجه بقعة سوداء مثلا لتدرك أن هناك شيئًا ناقصًا، بل قام عقلك بإكمال المشهد من عنده كي يعطيك انطباعًا أن الأمر تحت السيطرة وكل شيء على ما يرام ولا يوجد شيء مفقود!

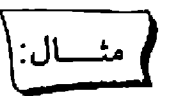
العيب الثاني ليس في وجود نقطة عمياء.. بل في عدم تنبيه عقلك لك أن هناك نقطة عمياء!

كلنا نعاني من نقاط عمياء ومعلومات لا نلاحظ أنها مفقودة، ونعيش حياتنا بشكل طبيعي وكأن شيئًا لم يكن.. فكل ما تراه حولك في الحياة يتعامل معه العقل بذات الحيلة.

حين تكون جاهلًا بمعلومة ما، لـن ينبهـك عقلـك أن هنـاك معلومـة ناقصة..

فكثير من الناس يعيشون حياتهم في يقين تـام أن الوجـه المبتسـم غـير موجود أصلًا لمجرد أنهم ينظرون للأمر من زاوية محددة لا يغيرونها أبدًا..

لذلك تذكر: قد تكون الحقيقة موجودة أمامك، لكنك غير قادر على رؤيتها لأنها في منطقتك العمياء.





دون أن تعود ببصرك للصورة السابقة، قل لي: ما الذي لاحظته فيها؟

حين نظرت للصورة ركز عقلك على ما يعتبره الأكثر أهمية في المشهد، وهو النمر الذي يمشي تجاهك.. وتغافل عن تفاصيل الشارع في الخلفية وملأه بما هو مألوف لديك: مجرد شارع.

لذلك لم تلاحظ – مثلًا – أن رقم الشارع مكتوب بالمقلوب، أو أن أعمدة الإنارة موجهة لأعلى لا لأسفل، أو أن هناك طبقًا طائرًا يحلق في السماء، أو أن هناك سيارة مرتفعة في الهواء دون عجلات، أو أن هناك شخصًا يتنزه بدون رأس!

هكذا تعمل عقولنا وهكذا نصدر الأحكام على الأمور:

نرى معلومات قليلة، ونملأ باقي الفراغات بما هو مألوف!

«من العقل أن ندرك حدود العقل»

نجيب محفوظ

والإنسان – رغم هذا القصور الإدراكي الواضح– مبرمج ليعتقد أن رأيه هو الصحيح دائمًا ويبدأ في الدفاع عنه في حماس، بل في تعصب أحيانًا..

العيب الثالث: تأثير المشاعر



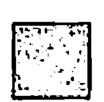
كلنا نعرف أن المشاعر تؤثر في قدرتنا على التفكير، لكن إلى أي مدى؟ وما طبيعة هذا التأثير؟

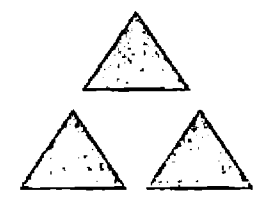
وجد العلماء أن الإنسان يكون أكثر قابلية للاقتناع برأي ما، إذا كان يشعر بمشاعر إيجابية، وخصوصًا حين يشعر بمشاعر كالسخرية والتفاؤل والحب[1].. دون أن يدرك أن اقتناعه بهذا الرأي يرجع لحالته الشعورية.

كي نعرف بدقة تأثير المشاعر على عقولنا، تعالوا نلعب هذه اللعبة..

لعبة:

انظر لهذه الأشكال الثلاثة وقل لي، أي الشكلين بالأسفل تشعر أنه يشبه الشكل العلوي أكثر؟








(1) Griskevicius, V., Shiota, M. N., & Neufeld, S. L. (2010). Influence of different positive emotions on persuasion processing: a functional evolutionary approach. *Emotion*, *10*(2), 190.

وجدت باربرا فريدريكسون (من أهم العلماء المتخصصين في دراسة المشاعر) أن الإجابة ستختلف طبقًا للحالة الشعورية للإنسان.. فالمشاعر الإيجابية تجعل الإنسان يركز على «الصورة العامة» أما المشاعر السلبية فتجعله يركز في «التفاصيل»..

- من يشعرون بمشاعر إيجابية: سيختارون الشكل الأيسر، لأنه يشبه «الصورة العامة» للشكل العلوي..

- ومن يشعرون بمشاعر سلبية: سيرون الشكل الأيمن أكثر شبهًا للشكل العلوي لأن «التفاصيل» متشابهة[1]..

بعبارة أخرى: المشاعر السلبية تضيق العقل، بينما المشاعر الإيجابية تزيده اتساعًا.. وقد ينطبق هذا على إدراك الحياة بشكل عام وليس على الأشكال البصرية فقط.

المشاعر لها تأثير في طريقة تفكيرنا وقراراتنا ويمكن ملاحظة هذا في كثير من المواقف اليومية..

مثال:



- بعد قيام ثورات الربيع العربي، تتابعت فورًا المظاهرات الفئوية مطالبين بزيادة أجورهم، رغم تهالك الاقتصاد.. قد يتساءل البعض: فلماذا فعلوا هذا؟ ألا

(1) Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought action repertoires. *Cognition & Emotion, 19*(3), 313-332.



يحبون وطنهم؟ ألا يقدرون الظروف؟ إلا أنهم فعلوا هذا لأنهم يعانون ويشعرون بمشاعر سلبية، لذلك يركزون في التفاصيل التي تهمهم «تحسين وضعهم» دون أن يركزوا كثيرًا في الصورة العامة «الوضع الاقتصادي للبلد وقلة الموارد المتاحة لخزينة الدولة في هذا التوقيت».. فالقدرة على مراعاة الصورة العامة ووضعها في الاعتبار تحتاج شخصًا هادئًا لا يعاني.

- وأيضًا، الشخص الغاضب قد يتهور ويتعدى على من يختلف معه.. لأنه يركز على التفاصيل «مكاسب الموقف الحالي» وليس الصورة العامة «تبعات هذا السلوك عليه وعلى من حوله على المدى البعيد» لأن المشاعر السلبية تجعلنا نركز في التفاصيل لا الصورة العامة.

يقول علماء النفس التطوري إن هذا التأثير للمشاعر كان له فائدة كبيرة للبقاء.. فالإنسان حين يشعر بمشاعر سلبية كالتوتر والقلق والخوف بسبب اقتراب خطر ما، سيكون انتباهه مركزًا على مصدر الخطر فقط ولا يرى غيره.. فيلاحظ اقترابه وحركاته ونقاط ضعفه وكيفية النجاة من هذا الموقف بالتحديد، بدلًا من إهدار طاقته الذهنية في مجال إدراك أوسع.

حين تعتقد أنك تفكر بشكل منطقي، راقب مشاعرك في هذه اللحظة.. لأن المشاعر تلعب دورًا كبيرًا في توجيه عملية التفكير المنطقي.. فحكمنا على الأمور ليس منطقيًّا تمامًا كما يحلو لنا أن نعتقد.. فالمشاعر جزء من عملية التفكير ذاتها.

كيف تصبح متفتح الذهن؟

الجاهل يؤكد، والعاقل يتروّى، والعالِم يشك.

أرسطو

تحدثنا عن التصلب الذهني وعيوب العقل.. فما معنى «التفتح الذهني» الذي نريد اكتسابه؟

يقول العلماء إن التفتح الذهني هو:

«الرغبة في البحث في أدلة تخالف معتقد الشخص وخططه وأهدافه، وتقييم كل دليل بشكل عادل[1]».

ويعتبر علماء النفس الإيجابي أن التفتح الذهني من أهم القوى الإنسانية.. ووجدوا أن الذين يتمتعون به يسجلون درجات أعلى في اختبارات الذكاء IQ والأداء الاكاديمي SAT.. أي أنه مرتبط برقي المستوى الفكري بشكل عام، لذلك لا يتمتع به كل الناس بنفس القدر.

لكن.. لماذا يبحث الشخص عن أدلة تخالف آراءه؟

ألن يهز هذا معتقداته و«يلخبطه» كما يقول البعض؟

---

(1) Peterson, C. and Seligman, M. E. P. (Eds.). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* New York: Oxford University Press.

- متفتح الذهن يحظى بكثير من المكاسب النفسية.. فهو أقل قابلية للخداع والتضليل من غيره، لأن عنده القدرة على التفكير النقدي وتمرير كل ما يقال له على عقله للبحث في أدلته قبل تصديقه.. وغالبًا ما يكون أقل قابلية للاستقطاب لأنه مغرم بالبحث عن الحقيقة لا الانقياد وراء أحد.
- متفتح الذهن غالبًا ما يكون أقل تعصبًا وتطرفًا وأكثر تسامحًا مع المختلفين معه.. فهو يعرف الرأي والرأي الآخر، فلا يعتبر أن المختلف معه شيطان زنيم، بل يتفهم موقفه بل وقد يتعاطف معه أيضًا، لأنه يفهم دوافعه.. فالمعرفة تتيح للإنسان القدرة على تقمص منطق وجهة النظر الأخرى.

أي أن التفتح الذهني يجعلنا أقل عرضة للوقوع في «عيوب التفكير» التي تكلمنا عنها..

فكيف يمكن اكتساب صفة مهمة كهذه؟

1- فضيلة الشك



صفة التصلب الذهني صفة تضرب بجذورها في تاريخنا التطوري.. وكي نحقق إنسانيتنا علينا التغلب على هذه الآلية البدائية التي تعمل بها عقولنا.. فالتفتح الذهني من مكونات الحكمة حسب تصنيف علماء النفس الإيجابي.. فالشخص الحكيم

لا يأخذ حكمته من الرأي الدارج حوله، بل من الانفتاح على كل الأدلة والأفكار والترجيح بين الآراء المختفة.

«من لم يشك لم ينظر، ومن لم ينظر لم يبصر،
ومن لم يبصر بقي في متاهات العمى»
ابو حامد الغزالي

انتشار فكرة بين الناس ليس ضمانًا لصحتها.. وكثيرًا ما رأينا عبر التاريخ أفكارًا صحيحة، حاربها الناس وهاجموا أصحابها لمجرد أنها كانت متعارضة مع الاعتقاد السائد.

مثـــال:

- حاكمت الكنيسة جاليليو جاليلي (1564- 1646) حين أعلن أن الأرض هي التي تدور حول الشمس.

- اعترض فقهاء نجد على تدريس مادة الجغرافيا في المدارس، لأن «فيها كروية الارض ودورانها والكلام عن النجوم والكواكب مما أخذ به علماء اليونان وأنكره علماء السلف»[1].

- أنكر الشيخ ابن عثيمين (1929-2001) دوران الأرض حول الشمس وقال: «.. يجب علينا في هذه المسألة أن نؤمن بأن الشمس تدور على الأرض وأن اختلاف الليل والنهار ليس بسبب دوران الأرض ولكنه بسبب دوران الشمس حول الأرض[2]». كما أنكر الشيخ ابن باز (1911-

(1) حافظ وهبة (1935) جزيرة العرب في القرن العشرين. لجنة التأليف والترجمة والنشر، الطبعة الأولى: ص145- 146.

(2) ابن عثيمين- مكتبة الفتاوى : فتاوى نور على الدرب (نصية) : التفسير http://www.ibnothaimeen.com/all/noor/article_6463.shtml

1999) مسألة دوران الأرض وقال «أما دورانها فقد أنكرته وبيَّنتُ الأدلة على بطلانه»[1] وقال: «لو كانت الأرض تدور كما يزعمون لكانت البلدان، والجبال، والأشجار، والأنهار، والبحار لا قرار لها، ولشاهد الناس البلدان المغربية في المشرق، والمشرقية في المغرب، ولتغيرت القبلة على الناس حتى لا يقر لها قرار، وبالجملة فهذا القول فاسد من وجوه كثيرة يطول تعدادها»[2]..

- أفتى الشيخ ابن تيمية (1263-1328) بتحريم علم الكيمياء وقال: «الكيمياء أشد تحريمًا من الربا» والسبب أن: «كل ما أنتجته الكيمياء من منتجات هي مضاهاة لخلق الله، وبالتالي هي محرمة» وهاجم مؤسس علم الكيمياء جابر بن حيان بقوله: «مجهولٌ لا يعرف، وليسَ له ذكرٌ بين أهل العلم، ولا بين أهل الدين»[3] وقال عن الخوارزمي (مؤسس علم الجبر): «العلوم الشرعية مستغنية عنه وعن غيره»[4].

لذلك بدأ رجال الدين في تجديد فهم النصوص الدينية وإعادة تفسير الأيات الكونية بشكل جديد يتناسب مع الحقائق العلمية، التي لم يكن يعرفها المفسرون القدماء.

---

(1) مجموع الفتاوى (9 / 228).

(2) عبد العزيز بن باز (1982) الأدلة النقلية والحسية على إمكان الصعود إلى الكواكب وعلى جريان الشمس وسكون الأرض- مكتبة الرياض الحديثة- ص 23 و73.

(3) مجموع الفتاوى. مسألة : عمل الكيمياء هل تصح بالعقل أو تجوز بالشرع .(29 / 368 وما بعدها).

(4) مجموع الفتاوى: (214/9 وما بعدها).



معظم الناس يكرهون الشك ويعتبرونه شيئًا سلبيًّا.. وينادون باليقين المطلق غير القابل للنقاش، معتبرين أن هذا شيء إيجابي.

مشكلة هذا الاعتقاد أن العقل البشري يقع في الخطأ ويتعرض للتضليل كما عرفنا، والأدلة قد تكون ناقصة فتقودنا لاستنتاج خطأ.. كما أن فهمنا للأمور نسبي.

فهل علينا أن نرفض الأدلة الجديدة التي تتعارض مع اعتقادنا القديم؟

الشك هو الضمان الوحيد لمراجعة أفكارنا من حين لآخر اعترافًا منا بقصورنا الإنساني.. فما نعتقد أنه صواب الآن هو «أفضل التفسيرات الممكنة» إلى أن يتبين لنا دليل يقودنا لاستنتاج أفضل.. هذا لو كنا نبحث عن الحقيقة فعلًا.

قال الإمام الشافعي «ما ناقشت عالـمًا إلا غلبته وما ناقشت جاهلًا إلا غلبني».. لأن الإنسان حين يتعمق في العلم – في أي مجال من المجالات– يدرك حقيقتين:

الأولى: أن هناك مناطق عمياء فيها الكثير مما لم يعرفه بعد.

والثانية: أن الحقيقة نسبية لها أكثر من وجه ورأي وتفسير.

لذا ينبغي أن ننفتح على الآراء الأخرى واضعين في الحسبان احتمال أننا قد نكون على خطأ.. فعقولنا ليست كاملة.. والاعتقاد بامتلاك الحق المطلق، حمق مطلق.

«من ظن أنه عَلِم.. فقد جَهِل»
ابن القيم

الجاهل، يشبه شخصًا جالسًا في الظلام وفي يده شمعة صغيرة تنير له الطريق.. فأحب هذه الشمعة جدًّا، لدرجة أن عالَمه انحصر في ضوئها فقط.. وأصبح يرفض اقتراب أي شخص بشمعة أخرى أو بكشاف كهربائي قوي، كي لا يشتت ضوء شمعته!

أما العاقل، فيرحب بأي مصدر للضوء حوله.. فهدفه هو أن يضيء الطريق، لا أن يقدس شمعة ويعيش في ضوئها فقط.. لذلك يرى أبعد من الجاهل بكثير، لكنه يدرك أن هناك مناطق لا تزال مظلمة في هذا العالم وتحتاج لمصادر إضاءة جديدة كي تنيرها.

«المعرفة التي ما فيها

جهل هي المعرفة التي ما فيها معرفة»

النفـــــري

قال لي أحد الأصدقاء إنه لا يريد قراءة كتاب معين، لأنه يخشى أن يقتنع به! بعض الناس يخشون التعمق في المعرفة لأنهم يخافون من اهتزاز معتقداتهم الحالية، رغم أن اهتزازها يعني وجود معتقدات أخرى أكثر إقناعًا ستبدأ في الترسخ مكانها.

كي تصبح متفتح الذهن يجب أن تتمتع بالشجاعة الفكرية، فلا تخش مراجعة مسلماتك، أو التعمق في وجهات النظر الأخرى خوفًا من التأثر بها..

«علامة العقل المتعلم هو

قدرته على تداول الفكرة دون أن يتقبلها»

ارسطو



ولو قرأت فقط ما يوافق وجهة نظرك، فلن تتعلم شيئًا جديدًا، وتصبح قراءتك مجرد اجترار لما تعرفه سلفًا. فلو كانت أفكارك اليوم هي نفس أفكارك منذ عشر سنوات مضت، فأنت لم تتطور ولم تتعلم شيئًا جديدًا.

اقرأ ما يستفز تفكيرك.. ما تختلف معه.. ما يجعلك تتساءل وتُعْمِل عقلك.. ما يجعلك تراجع نفسك وتوسع دائرة معارفك لتتطور ذهنيًّا.. لست طفلًا صغيرًا يلقنه الكبار ما يراد له، بل أنت ناضج وهبك الله عقلًا كي تستخدمه وتميز به الصحيح والأصح منه.. لا أن تعتمد طوال عمرك على شخص يفكر نيابة عنك.

ببساطة، انفتح على كل الآراء واسأل نفسك:

ماذا لو كانت وجهة النظر الأخرى هي الأرجح؟

«الإيمان.. الشك.. إنهما مثل النهار والليل»
نجيب محفوظ

في نقاش مع شخص يختلف معك في الرأي، لو كان الهدف من النقاش هو إفحام الشخص الآخر وهزيمته، فلن تستفيد أو تتعلم أي شيء من هذا الحوار ما لم يكن هدفك هو البحث عن الحقيقة وتبادل الأفكار واكتساب معلومات جديدة.. لا اعتبار أنك في مباراة وعليك إفحام الخصم فقط.

إذا أردت أن تكون متفتح الذهن، اسأل نفسك صادقًا:

- هل تبحث عن الحقيقة؟
- أم تبحث عن إثبات وجهة نظرك المسبقة؟

لعبة:

قبل أن تتعجب أو تسخر من موقف القدماء الذين عارضوا أفكارًا بديهية، تذكر أنها لم تكن كذلك في زمانهم وبيئتهم.. بل كانت غريبة ومخالفة لما هو سائد ومتعارف عليه.

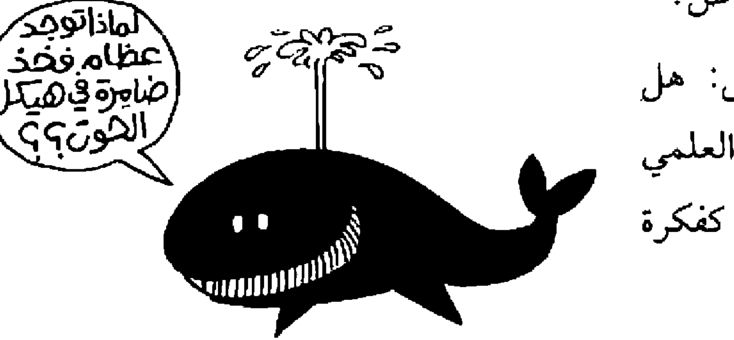
كي تضع نفسك في موقفهم - ولنر ماذا ستفعل- قل لي:

- ما رأيك في نظرية التطور؟

من حقك أن ترفضها أو تقبلها أو توافق على جزء منها.. لا يهم.. المهم أن تسأل نفسك صادقًا:

- هل قرأت للجانبين جيدًا قبل أن تؤيد أو ترفض؟

لو كنت ترفض: هل قرأت الأدلة العلمية والدينية التي تؤيدها[1] قبل أن تكوِّن رأيك الخاص؟



لو كنت تقبل: هل قرأت الجدل العلمي الدائر حول آلياتها، كفكرة التطوّر الموجّه؟

لاحظ أن نظرية الانفجار الكبير (التي تقول إن الكون نشأ بانفجار حدث منذ حوالي 15 مليار سنة) كان رجال الدين يهاجمونها حين ظهرت،

---

(1) مثال: كتاب «كيف بدأ الخلق؟» للدكتور عمرو شريف، وكتاب «أبي آدم» للشيخ عبد الصبور شاهين.

لكنها اليوم مقبولة كاحتمال وارد[1] لا يناقض النصوص الدينية، بل وبدأ البعض في تأويل الآيات لإثبات أنها تلمح لحدوثه (في آية: ﴿وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ﴾ [الذاريات:47]).

- هل تتعرف على الآراء المخالفة لك للتفكير فيها وتقييمها وتعديل معتقداتك إن لزم الأمر؟
- أم أنك ترفض مبدئيًا الرأي غير المألوف دون محاولة صادقة للبحث عن الحقيقة؟

مقولة الإمام الشافعي الشهيرة «رأيي صواب يحتمل الخطأ ورأي غيري خطأ يحتمل الصواب» تعني أن المعرفة نسبية وأن العقل ليس كاملًا، وما تعتقد أنه صواب هو نتاج بيئتك وثقافتك ومجهودك العقلي، الذي قد يجانبه الصواب دون أن تدري.. لذلك كان المفتون ينهون فتاواهم بعبارة لا تقل أهمية عن الفتوى ذاتها وهي: والله أعلم!

قد تفوق «الحقيقة المطلقة» قدرة عقولنا المحدودة على الإدراك.. فكل معارفنا نسبية وقدراتنا الإدراكية قاصرة.. فليس من العقل أن نعتقد أننا وحدنا من يرى الحقيقة المطلقة.

«الحقيقة مرآة بين يدي الله.. سقطت
فتهشمت لقطع كثيرة.. أمسك كل إنسان
بقطعة ونظر فيها، وظن أنه امتلك الحقيقة»
جلال الدين الرومي

---

(1) في عام 2014 أعلن علماء بمركز سميثسونيان للفيزياء الفلكية في جامعة هارفارد، أنهم تمكنوا من رصد صدى للانفجار العظيم الذي يعتقد أنه سبب نشأة الكون.

لكن.. ما حدود الشك؟

من المستحيل أن يعيش المرء حياة طبيعية وهو يشك في كل شيء، وإلا أصبح مريضًا بالبرانويا ومهووسًا بنظريات المؤامرة..

فهل أمك هي أمك حقًّا؟ هل هناك من يراقبك؟ هل أنت مستيقظ الآن أم تحلم؟...إلخ

تَـحَلَّ بفضيلة الشك، لكن في الوقت المناسب والموضوع المناسب.

مثـــال:

القاضي في المحكمة يستمع بتركيز لما يقوله كل من طرفي القضية، ليستطيع تحديد أيهما معه الحق.. ولا يصدق كل ما يقال له أثناء المحاكمة، بل يطلب أدلة الطرفين ليستطيع الحكم في النهاية.

هذا القاضي نفسه، حين يغادر قاعة المحكمة ويمشي في الشارع، لو سأل شخصًا لا يعرفه: «كم الساعة الآن؟» سيصدق الإجابة فورًا دون أن يجري تحقيقًا أو يسأل أطرافًا أخرى..



لماذا؟ لأنه لا داعي للشك في كل شيء طوال الوقت دون مبرر واضح!

شُك فقط في الموضوع الذي يهمك.. لا في كل شيء طوال الوقت.

فالشك مجرد وسيلة، وليس هدفًا في حد ذاته.

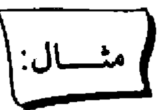
2- تنوّع مجالات المعرفة

يقولون إن عالِم الفيزياء حين يتحدث عن تركيب القنبلة النووية، يكون متخصصًا. أما حين يتحدث عن التداعيات السياسية والاجتماعية والاقتصادية للقنبلة النووية، يكون مثقفًا.

الثقافة هي أن تتسع مجالات المعرفة لتشمل أمورًا متنوعة خارج نطاق التخصص.. فيكون المرء ملمًا بمجال، لكنه مطلع باستمرار على مجالات وآراء وأفكار أخرى فتتسع رؤيته للحياة.

«أنت في حاجة إلى قراءة الفلسفة.. الشعر.. القصص..
في حاجة إلى فتح ذهنك على الشرق والغرب ليحصل
على التهوية الضرورية فلا يتعفن»

مصطفى محمود



وجد العلماء[1] أن قراءة الروايات الأدبية، لها الكثير من الفوائد النفسية!

فالقصص والروايات من أقدم أساليب التواصل بين البشر، وأمخاخنا مجهزة بحيث تنتبه للحكايات أكثر من انتباهها لأي حديث آخر.. والاندماج في قراءة القصص، يجعل كل أجزاء المخ تقريبًا تعمل.

---

(1) Whalen, L. (2010). The Neuroscience of Teaching Narratives: Facilitating Social and Emotional Development. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 1*(2), pp-143.

وقراءة الروايات - يقول العلماء- وسيلة ممتازة لاكتساب مهارات اجتماعية وخبرات حياتية مختلفة، فمثلًا:

- في القصص يرى القارئ تعدد وجهات النظر المختلفة وكيف أن كل شخصية تفكر بشكل مختلف.. وهو ما ينمي عند القارئ القدرة على فهم دوافع الناس.
- حين تواجه المرء مشكلة في حياته، قد يلجأ لحل قرأ عنه في قصة ما، على اعتبار أن القصص التي قرأها أصبحت جزءًا من خبراته الشخصية وتجاربه في الحياة.. فلا تكون هذه المشكلة جديدة عليه يواجهها لأول مرة، بل يشعر أنها حدثت من قبل وعنده فكرة عن كيفية التعامل معها.

- عند تصوير مخ شخص يقرأ بالرنين المغناطيسي، وجدوا أنه يشعر بما يشعر به بطل القصة التي يقرأها، بفعل التقمص العاطفي. فحين تقرأ قصة، تندمج عاطفيًا مع أبطالها فتفتح بابًا غير محدود للتجارب الإنسانية المتنوعة.

«أهوى القراءة لأن عندي حياة واحدة،

وحياة واحدة لا تكفيني»

عباس محمود العقاد

- قراءة روايات الشعوب الأخرى يوسع مدارك المرء فيتعرف على الثقافات المختلفة وحياة أهلها وطريقة تفكيرهم وأولوياتهم.. يتقرب من أناس لم يكن ليقابل مثلهم في حياته.. ويلمس المشترك الإنساني بوضوح حين يندمج مع شخصيات القصة المختلفين عنه.

قراءة الروايات والدخول في عالم الأدب لون مهم من ألوان الثقافة بلا شك.. ويفتح الباب للتعرف على مجالات أخرى والانفتاح على حضارات العالم.

لذلك قال عالم النفس د.يحيى الرخاوي يومًا، إنه يتعلم من أدب نجيب محفوظ، أكثر مما يتعلم من كتب علم النفس!

3- الخروج من الفقاعة

في طفولتي، كنت أرفض سماع النصيحة وأضيق ذرعًا بها.. فكان جدي - رحمه الله- يكرر لي الآية الكريمة: ﴿ٱلَّذِينَ يَسۡتَمِعُونَ ٱلۡقَوۡلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحۡسَنَهُۥٓۚ﴾ ويقول إنها تتحدث عن الذين يستمعون لكل الآراء والأفكار المختلفة بصدر رحب، للتفكر في كل رأي منها لاختيار «أحسنه...»

أي أن هؤلاء لا يسمعون قولًا واحدًا فقط، بل عدة آراء يفاضلون بينها.. ومن يفعلون هذا ﴿أُوْلَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ هَدَىٰهُمُ ٱللَّهُۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمۡ أُوْلُواْ ٱلۡأَلۡبَٰبِ﴾ [الزمر: 18].

بدا لي هذا التفسير منطقيًا.. وفكرت:

ماذا عن الذين لا يستمعون إلا للقول الواحد الذي يوافق وجهة نظرهم فقط؟ ماذا عن الذين اكتفوا بما لديهم ويصمون آذانهم عن غيره؟

«ويل لطالب علم رضي عن نفسه..»

د.احمد زويل (قالها بالعربية في حفل تسلمه جائزة نوبل)

معظم الناس يستمعون لما يتفق مع توجهاتهم فقط.. فلو كنت مجددًا أو محافظًا.. فأنت تشاهد القنوات التي تتبنى وجهة نظرك.. وتقرأ الصحف التي تتفق مع أفكارك.. بل وقد تصادق فقط من يشاركونك التوجه.. خاصية ترشيح الفيديوهات التي تتفق مع ذوقك في موقع يوتيوب - مثلًا - تعزلك أكثر وأكثر عن الآراء المختلفة.. فكلنا ندخل يوتيوب وفيسبوك لكن ما يظهر لي حين أدخله يختلف عما يظهر لك.

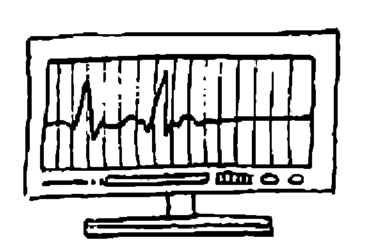
كل منا سجين لفقاعته المعلوماتية الخاصة.. فيها كل ما يوافق وجهة نظره في مختلف المجالات.

المتطرف ليس بالضرورة جاهلًا لا يقرأ، لكنه يقرأ فقط ما يوافق تطرفه فيوغل فيه أكثر، ويترسخ لديه الاعتقاد بأن هذا الرأي هو الصواب ولا سواه، دون أن يتعرف على الآراء والتوجهات الأخرى.

«اسمع لتفهم.. لا لترد»

ستيفن كوفي

باختصار: ينبغي أن تتأكد من معرفة وجهة النظر الأخرى جيدًا، قبل أن تزعم أن وجهة نظرك هي الصحيحة.



لعبة:

ما رأيك في قضية «الموت الرحيم»؟



الموت الرحيم هو السماح للشخص المريض بمرض خبيث ولا يرجى شفاؤه أو تخفيف معاناته، بأن يختار الموت بطريقة طبية (كنزع الأسلاك أو الحقن بجرعة مميتة..) ليستريح.. فهل توافق على هذا الأمر؟

فكر جيدًا وحدد إجابتك الآن.

أوافق (   )   لا أوافق (   )

هل فعلت؟

حسنًا.. قم الآن بالتالي:

اذكر أكبر عدد ممكن من الحجج، التي تؤيد الرأي المخالف لك!

1- ....

2- ....

3- ....

4- ....

5- ....

يستخدم هذا التمرين للتدرب على التفتح الذهني.. فقد وجدوا أن الذين يتمتعون بالتفتح الذهني، هم القادرون على كتابة أكبر عدد ممكن من الحجج المخالفة للرأي الذي يتبنونه.. أي أنهم على درجة عالية من الاطلاع على الرأي الآخر، وتقييمه بشكل محايد بعيدًا عن الرأي السائد.

لو كنت تعتقد أنك على صواب دائمًا وأن كل من يخالفك خاطئ وشرير، فأنت في حاجة للتدرب على هذه المهارة.

فكل وجهات النظر لها ما لها وعليها ما عليها.

«لا شيء في هذا العالم خاطئ تماما، فحتى
الساعة المعطّلة تشير إلى الوقت الصحيح مرّتين في اليوم».
باولو كويلو

ومتفتح الذهن هو من يكوِّن رأيه بالتعرف على كل الآراء والتفكير فيها.. لا بأن يكون جاهلًا بالرأي الآخر.

عدم معرفة الآراء الأخرى، هو الوصفة السحرية للجمود والتصلب الفكري، ومن ثم التطرف والتشدد.

إذا أردت معرفة ما إذا كنت متفتح الذهن أم لا، فاسأل نفسك:

ما هي الأسباب الوجيهة التي يستند لها أصحاب الرأي المخالف لك؟

4- استغل تأثير المشاعر



عرفنا أن المشاعر السلبية تجعلنا نركز في التفاصيل، وأن المشاعر الإيجابية تجعلنا نفكر في الصورة العامة.. فأيهما أفضل في عملية التفكير؟

تقول الدراسات إن كلا النوعين مفيد في أوقات معينة.. فالمشاعر الإيجابية مفيدة للتفكير الإبداعي وحل المشكلات، بينما المشاعر السلبية مفيدة للتفكير المنطقي وتجنب المخاطرة.

فلماذا لا نستغل هذا الأمر؟



أ- استشر أناسًا من داخل وخارج المشكلة..

حين يكون الشخص في مشكلة، يميل لاستشارة من يعانون من نفس المشكلة كي يفهموه أكثر، على اعتبار أن (اللي إيده في الميه مش زي اللي إيده في النار).. إلا أنه من المفيد أيضًا استشارة شخص من خارج المشكلة ولا يعاني منها، فهذا يجعل رأيه غير متأثر بالمشاعر السلبية التي يشعر بها من كان بداخل المشكلة.

ب- جرب حالات شعورية مختلفة..

فكر في الأمر وأنت سعيد متفائل، ثم فكر فيه مرة وأخرى بعقلية قلق متشائم، وهكذا.

يطرح إدوارد دي بونو (عالم الأعصاب المتخصص في طرق التفكير) فكرة مشابهة.. فيقول إنه من المفيد أن تفكر بأكثر من عقلية (أسماها قبعات التفكير الست) كي تستطيع أن ترى الموضوع من أكثر من زاوية.. وهذه العقليات/ القبعات هي: التفكير المتفائل- التفكير المتشائم- التفكير المنطقي- التفكير العاطفي- التفكير الإبداعي الخيالي- التفكير في التفكير (أي تحديد هدف التفكير وتنظيم الأفكار).

لا تأخذ قرارًا مصيريًّا وأنت في ذروة الشعور بعاطفة ما.. فما تراه منطقيًّا جدًّا وأنت سعيد، لن يكون منطقيًّا وأنت قلق أو غاضب. إذا أردت اتخاذ قرار مصيري وأنت في حالة شعورية جامحة فلا تتسرع في اتخاذ هذا القرار قدر الإمكان.. بل انتظر حتى تصبح هادئًا أو في حالة شعورية أخرى لتعيد التفكير مجددًا لترى الأمور في ضوء مختلف لترى: هل سيظل رأيك ثابتًا؟

مثـــال:

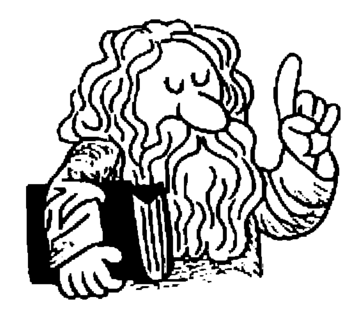


فوزي تخرج بامتياز من كلية التجارة.. فقرر في غمرة الإحساس بالسعادة والتفاؤل أن ينفق كل ماله في إنشاء مكتب فخم للمحاسبة..

بعدها بيومين توفي أحد أقربائه فشعر بحزن شديد.. في هذه الأثناء تذكر أن الحياة ليست مشرقة طوال الوقت وأن على المرء أن يتقي شر الأيام.. فليس من الحكمة أن ينفق كل ماله متجاهلًا ما قد يخفيه الغد.. كان متشائمًا وقتها، فلاحظ أن إدارة مشروع كهذا ليست سهلة لمبتدئ مثله، وأن عليه أن يكتسب الخبرات العملية أولًا كي يفهم متطلبات السوق ويصنع قاعدة بيانات لعملاء محتملين.

ما حدث هنا هو أن المشاعر السلبية جعلته أكثر عقلانية في حساب المخاطر، كما جعلته يرى التفاصيل بشكل أوضح.

لو كنت متفائلًا سعيدًا بشكل مبالغ فيه، فلا تتخذ قرارًا مصيريًّا حتى تهدأ.. افترض الأسوأ لفترة قصيرة من الزمن لأن هذا مفيد لحساب كل الاحتمالات الممكنة.



4- تعلم التفكير المنطقي

للبحث عن الحقيقة علينا أن نتعلم كيف نفكر بشكل منطقي ونمارس التفكير النقدي.. كيف نجد الأدلة ونقيمها

ونستنتج منها بشكل صحيح.. كي لا نسلم عقولنا لأحد ولا نكون عرضة للانقياد وراء الفكر السائد..

«أنت الجماعة ولو كنت وحدك..»

ابن مسعود

ربما تكون أفضل بداية لهذا الأمر هي معرفة (المغالطات المنطقية) التي يستخدمها دعاة أي فكر للترويج له - أي التلاعب بالعبارات والألفاظ التي توحي للسامع أنهم يقدمون دليلًا يثبت فكرتهم- كي لا ننخدع بها ونحن نتناقش أو نبحث عن الحقيقة.

ومن أشهر هذه المغالطات[1]:

- مغالطة المصادرة على المطلوب

أي إثبات الشيء عن طريق تكراره بصيغة مختلفة!

مثـــال:

تستلزم العدالة أن تكون كل الأجور مرتفعة، لأن من الحق والصواب أن يكون الناس أقدر على الكسب الوفير.

(بغض النظر عن صدق العبارة، الجملة الثانية ليست دليلًا على صحة الأولى بل مجرد تكرارا لها!)

- المغالطة البهلوانية

أي تحريف الرأي الآخر لتسهيل الهجوم عليه..

(1) من كتاب: عادل مصطفى (2007) المغالطات المنطقية - المجلس الأعلى للثقافة.

مثـــال:

الأول: «حرب العراق كانت خطأ..».

الثاني: «هل تعني أن تحرير الشعوب من الديكتاتورية خطأ؟ وأن عليهم تحمل القهر والذل إلى الأبد؟ لماذا تكره الحرية؟!».

- مغالطة المنشأ

أي التشكيك في منشأ الفكرة بدلًا من مناقشة الفكرة نفسها.

مثـــال:

لا تصدق هذه النظرية الفيزيائية.. ألا تعلم أن صاحبها ماسوني صهيوني؟

(قد تكون النظرية العلمية صحيحة بغض النظر عن ظروف نشأتها).

- مغالطة السبب الزائف

أي اختلال فهم العلاقة بين السبب والنتيجة..

مثـــال:

- كان عندي صداع فأكلت العسل ونمت فذهب الصداع، إذن العسل يعالج الصداع. (قد يذهب الصداع لأنه نام واستراح لا بسبب العسل).

- زيادة امتلاك السلاح في أمريكا تؤدي إلى زيادة الجرائم (قد يكون العكس صحيحًا كذلك: الجرائم كثيرة فيشتري الناس السلاح ليشعروا بالأمان).



- مغالطة الاستدلال الدائري

أي إثبات الشيء بنفسه دون إعطاء أي دليل جديد عليه!

مثـــال:

- الأول: «ما الذي جعلك ملكًا علينا؟» الثاني:«لأنني أرتدي التاج». الأول: «و ما الذي جعلك ترتدي التاج؟» «الثاني: لأنني ملك عليكم!».

- الأول: «لماذا تؤمن أن الله موجود»؟ الثاني: «لأن النصوص الدينية تقول هذا». الأول: «ولماذا تصدق النصوص الدينية؟» الثاني: «لأنها من عند الله».

- مغالطة «خطآن يصنعان صوابًا»

اعتبار أن الخطأ مقبول طالما يحدث في أماكن أخرى أيضًا..

مثـــال:

- «لماذا هذا الخوف من الفساد في بلادنا؟ الفساد يحدث في أرقى دول العالم».

- الأب: «يا بني التدخين مضر بالصحة..» الابن: «أنت أيضًا كنت تدخن وأنت في سني!».

- مغالطة التشبيه الزائف

أي ذكر تشبيه سطحي لموضوع ما، وجر النقاش حوله لإثبات الفكرة..

مثـــال:

- النظام الجمهوري نظام خاطئ لأن الحاكم هو رأس الدولة، ولو أصيب الرأس بمكروه سيموت الجسد. (تشبيه الدولة بالجسد مجرد تشبيه مجازي فلا تنطبق عليه كل أوجه المقارنة، فمؤسسات الدولة تستمر في عملها دون رئيس حتى يأتي غيره).

- مغالطة الثنائية الزائفة

أي افتراض أن هناك خيارين فقط ليس أكثر..

مثـــال:

- إما أن توافق على هذه الحرب أو أن تكون خائنًا جبانًا!

- معارضتك للحزب الديني يعني أنك ضد الدين نفسه!

- رفضك لفرض ضرائب جديدة يعني أنك سعيد بعجز الميزانية!

كيف تصبح إنسانًا؟

(ملخص)

- التفتح الذهني هو «الرغبة في البحث في أدلة تخالف معتقد الشخص وخططه وأهدافه، وتقيم كل دليل بشكل عادل».
- العقل الإنساني ليس كاملًا.. ويسهل تضليله.
- من آليات العقل التي تقاوم التفتح الذهني:

ثقافة القطيع (نتأثر بمن حولنا، وخصوصًا في المجتمعات الجماعية).

ملء النقطة العمياء (العقل لا يخبرك أن هناك نقطة عمياء).

التأثر بالمشاعر (المشاعر الإيجابية تريك الصورة العامة، والسلبية تريك التفاصيل).

- لمقاومة هذه الآليات يمكن ممارسة:

فضيلة الشك (عدم اليقين برأيك لأنه صنيعة بيئتك وثقافتك وعقلك الذي قد يضللك).

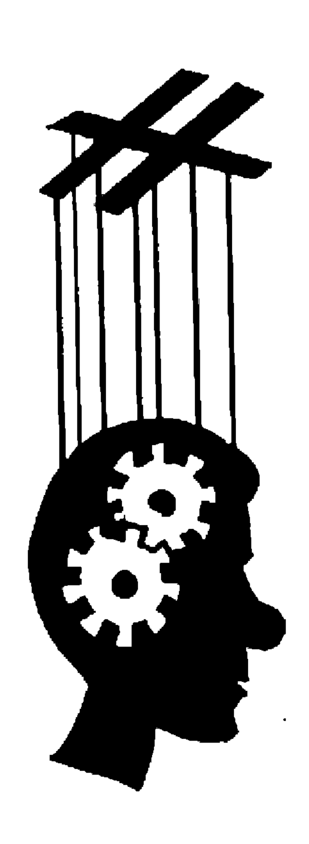
تنوع مجالات المعرفة (مثل قراءة الأدب لزيادة التقمص العاطفي وفهم دوافع الناس).

الخروج من الفقاعة (معرفة أكبر كم من الأدلة التي تؤيد الرأي الآخر).

استغلال المشاعر لصالحك (عدم اتخاذ قرار في ذروة انفعال- جرب حالات شعورية مختلفة- استشر أناسًا من خارج المشكلة).

تعلم التفكير المنطقي (بالتعرف على المغالطات المنطقية كبداية).

الإنسـانية و...
الإرادة



«حرية الفرد ليست في أن يفعل ما يريد،

بل ألا يفعل ما لا يريد».

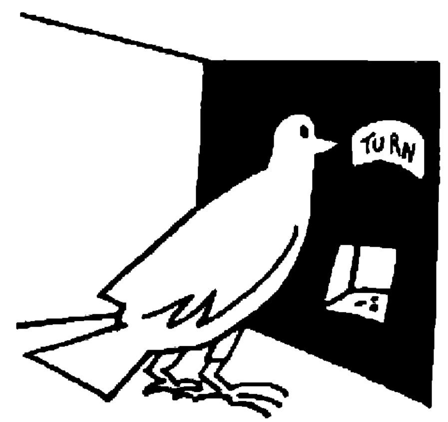
جان جاك روسو

نتحدث في هذا الفصل عن أساليب تقوية الإرادة..

لكن اسمحوا لي في البداية أن أتحدث عن جدل شهير.. انتقل مؤخرًا من ساحات النقاش الفلسفي القديمة، إلى معامل العلماء ومراكز الأبحاث الحديثة..

هل الإنسان مخير أم مسير؟

وهم حرية الإرادة



اقتربوا أيها السادة، وتعالوا نشاهد هذا العرض العجيب..

في هذا الصندوق ذي الواجهة الزجاجية، نرى حمامة تنظر إلى شاشة صغيرة في ترقب..

تظهر على الشاشة كلمة (دوري)، فتدور الحمامة حول نفسها فورًا..

تظهر عبارة (انقري) فتنقر الحمامة على الشاشة في الحال!

هذا المشهد لم يحدث في سيرك ما، بل في معمل للدراسات النفسية.. فهذا الصندوق هو صندوق سكينر، صاحب أهم نظريات التعلم، والتي لا زالت تدرس وتطبق حتى يومنا هذا.

كيف حدث هذا؟ الأمر بسيط للغاية.. قدم مكافأة عند حدوث السلوك المرغوب، وعاقب على السلوك المرفوض.. يتشكل لك السلوك الذي تريده تلقائيًا[1]!

الحمامة تتحرك عشوائيًا باحثة عن الطعام.. كافئها إن دارت حول نفسها عند ظهور الكلمة الأولى، وكافئها حين تنقر باحثة عن طعام مع ظهور اللافتة الثانية، تحصل بذلك على السلوك الذي تريده بالضبط.. هكذا ببساطة!

بالتكرار ستعتاد الحمامة على هذا.. وستجد نفسها راغبة في الدوران حين ترى الكلمة الأولى، والنقر حين ترى الكلمة الثانية دون أن تفهم أو تعرف لهذا سببًا.. وسيصبح هذا جزءًا من سلوكها الطبيعي.

الكثير منا يعرفون تجربة سكينر ودرسوا تطبيقاتها في مجالات التعليم والتدريب.. إلا أن كثيرين لم يسمعوا عن الضجة العلمية والأخلاقية التي أثيرت حول هذا الرجل.. والتي وصلت لحد قيام المحتجين برفع دمية مشنوقة عليها صورته واسمه[2]!

فما الذي دفعهم لهذا؟

بعد نجاح تجاربه وتطبيق نظرياته، قام بتأليف كتاب مثير للجدل اسمه (ما بعد الحرية والكرامة).. يقول فيه إن تجاربه تثبت أن حرية الاختيار والارادة مجرد وهم.. وان الإنسان مسير لا مخير!

---

(1) طبقًا لنظرية الاشتراط الإجرائي لسكينر: يتم تعزيز السلوك المرغوب عن طريق: التعزيز الإيجابي (تقديم مثير مرغوب فيه)، أو التعزيز السلبي (إزالة مثير غير مرغوب فيه) أو العقاب الإيجابي (تقديم مثير غير مرغوب فيه)، أو العقاب السلبي (إزالة مثير مرغوب فيه).

(2) BBC Four - The Brain: A Secret History, Mind Control.

يقول سكينر إن كل عاداتنا وسلوكياتنا قد تم تشكيلها بالأحداث التي تحدث في حياتنا.. فحين يقوم الإنسان بسلوك ما تصحبه نتيجة طيبة (تحقيق هدف – إطراء – لذة – شعور إيجابي...) يترسخ عنده هذا السلوك ويصبح جزءًا من عاداته بشكل أوتوماتيكي.. بينما السلوك الذي تصحبه نتيجة غير مرغوبة (هزيمة – ألم – شعور سلبي –....) سيبتعد عنه الإنسان تلقائيًّا ويتوقف عن ممارسته.. ينطبق هذا على كل الممارسات والعادات اليومية في حياتنا دون أن ننتبه لذلك.

أي أن كل أفعالنا وأفكارنا ومعتقداتنا، ما هي إلا نتاج البيئة التي تربينا ونعيش فيها..لا فضل لنا في الأمر ولا اختيار..

بالضبط كالحمامة في صندوق سكينر!

***

لاقى الرجل معارضة شديدة من كثيرين، ومنهم العالم الشهير ناعوم تشومسكي الذي رد عليه في مقال شيق نشر وقتها[1]، فما يقوله الرجل يتعارض بشكل صارخ مع مسلّمات تهز نظرتنا للمعنى من وجودنا ذاته..

كانت هذه الضجة في سبعينيات القرن الماضي.

مرت سنوات.. عشرات السنوات.. وأصبحنا في القرن الحادي والعشرين؛ وبتطور التكنولوجيا وأساليب القياس النفسي، تقدمت وسائل تصوير المخ ومراقبة عملياته الداخلية، لتزيد الأمر تعقيدًا والنقاش احتدامًا..

فقد ظهرت دراسات حديثة، تؤكد أن كلام الرجل ليس بعيدًا عن الحقيقة.. وأن الإنسان يبدو أنه مسير بالفعل!

---

(1) Chomsky, N. (1971). The case against BF Skinner. *The New York Review of Books, 17,* 18-24.



الإنسان آلة بيولوجية

يقول بعض العلماء إن تصرفات الإنسان صنيعة البيئة التي يعيش فيها.. والتي تدفعنا بالتالي لسلوكيات معينة دون أن ندري..

تجربـــــة:

قام العلماء بمجموعة من التجارب حول هذا الموضوع[1].. فطلبوا من متطوعين أن ينظروا لشاشة تظهر عليها كلمات متتابعة، وعلى كل شخص أن يحدد ما إذا كانت هذه كلمة حقيقية أم لا!

كان هدف التجربة هو أن يتعرض الشخص دون أن يدري لمجموعة من الكلمات المختارة بعناية.. فالبعض تعرض لكلمات سلبية توحي بالوقاحة مثل (قاطع – ضايق – ازعج.. إلخ) بينما تعرض غيرهم لكلمات توحي بالتهذيب مثل (ذوق – تقدير – احترام) وسط بعض الكلمات الزائفة مثل (عغهقفثغلقغ)!

وكانت النتيجة مثيرة للغاية.. فقد لاحظ العلماء أن الذين تعرضوا لكلمات الوقاحة هذه، كانوا يقاطعون الباحث أثناء كلامه، بشكل أكثر وأسرع من الذين تعرضوا لكلمات توحي بالأدب والتهذيب!

---

(1) Bargh, J. A., Chen, M., & Burrows, L. (1996). Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action. *Journal of personality and social psychology, 71*, 230-244.

يقول العلماء إن هذا حدث لأن العقل الباطن استجاب للمؤثرات الخارجية وتأثر بها، فدفعهم بشكل لا واعٍ لهذا التصرف.. فلو سألتهم «لماذا تقاطعون الباحث؟» سيبررون هذا بأشياء منطقية كثيرة.. دون أن يعرفوا أن السبب الحقيقي هو أن العقل اللا واعي قد تأثر بهذه الكلمات لا إراديًا!

فهل هم أحرار تمامًا في تصرفاتهم كما يعتقدون؟

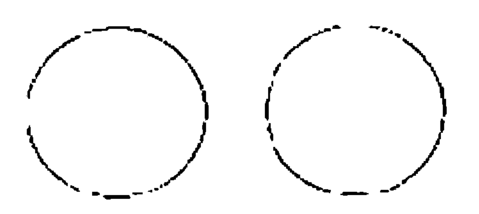
***

قد يقول قائل إن الإنسان يتمتع بحرية الإرادة بدليل أننا «نشعر» بأن لنا حرية إرادة.. إلا أن علماء يقولون إن هذا الشعور مجرد وهم، لأن القرارات يتم اتخاذها في عقلك مسبقًا قبل أن تتخذها أصلًا!

كي أوضح لك ما أقصد.. تعال نلعب هذه اللعبة...

لعبة:

أحضِر ساعة بها عداد أو مؤشر للثواني، ثم انظر للرسم الذي أمامك الآن.. وقرر:



إما أن تختار الدائرة اليمنى، أو الدائرة اليسرى.



وحين تفعل هذا اكتب الثانية التي اتخذت فيها هذا القرار (أو الرقم الذي أشار له عقرب الثواني لحظة اتخاذك القرار).

اتخذت القرار في الثانية رقم: (......)

حسنا.. هل انتهيت؟

جميل.. تأمل معي إذًا الحقيقة العلمية التالية:

هذا القرار الذي اتخذته الآن، قد تم اتخاذه في مخك قبل الرقم الذي كتبته بفترة تصل إلى عشر ثوانٍ كاملة!

تجربـــــة:

ما قمت به للتو، شبيه بمجموعة تجارب لا زالت تثير جدلًا واسعًا حتى اليوم.. جاء العلماء[1] بمجموعة من الناس، ووضعوا أمام كل منهم زرّين.. زرًّا أيمن وزرًّا أيسر.. وطلبوا من كل شخص أن يضغط على أي زر باختياره الحر.. كما فعلت أنت منذ قليل.

وباستخدام الرنين المغناطيسي الوظيفي FMRI، قام الباحث برصد ما يحدث في مخ المشارك وهو يتخذ هذا القرار.. فوجد أن هناك نشاطًا يحدث قبل أن يعتقد الشخص أنه قد اتخذ القرار، بفترة تصل إلى 10 ثوانٍ!

---

(1) (2008) Chun Siong; Brass, Marcel; Heinze, Hans-Jochen; Haynes, John – Dylan. Soon Nature. "Unconscious determinants of free decisions in the human brain". 5 – 543: (5) 11 Neuroscience.

ليس هذا فقط.. بل إن الباحث استطاع بدرجة عالية من الدقة - بمراقبة نشاط المخ - أن يعرف أي زر سوف يختاره الشخص بعد 10 ثوانٍ[1]!

يقول هؤلاء الباحثون إن الإنسان حين يتخذ قرارًا واعيًا، لا يعلم أن هذا القرار قد تم اتخاذه مسبقًا في عقله دون أن يدري.. وهذا يعني أن الاختيار الواعي مجرد وهم.

---

(1) سألت د. جون دايلان وهو من الباحثين الذين أجروا هذه التجربة: إذا كانت القرارات تتخذ في عقولنا قبل أن ندركها بعشر ثوانٍ.. فماذا عن القرارات التي تحتاج لوقت أقل؟ (كقيادة السيارة أو الإجابة على سؤال مفاجئ)، فأجاب أن أبحاثه تقيس القرارات التي لا تتخذ كاستجابة لمؤثرات خارجية، بل القرارات الداخلية غير المتعجلة.. أي أن الفترة تختلف حسب طبيعة القرار، ففي تجارب أخرى وجد أن هذه الفترة لا تزيد على 4 ثوانٍ.. (وفي دراسات أخرى كدراسة ليبن كانت الفترة نصف ثانية فقط).

أن تكون حرًا

هناك الكثير من التجارب والدراسات تثبت نفس الفكرة: أن هناك قرارات يتم اتخاذها في العقل قبل أن يعي الإنسان أو يدرك هذا - لن أذكرها جميعًا اختصارًا للوقت - ويقال دائما إن هذا معناه أن الإنسان لا يتمتع بحرية الإرادة كما يظن.. فنحن نعتقد أننا نتخذ قرارات حرة إلا أننا مجرد آلات بيولوجية.. قطار يمشي على القضبان معتقدًا أنه يختار مساره بحريته.

- فهل نحن أحرار حقًّا؟
- أم عبيد لكيمياء عقولنا؟

يؤمن معظم البشر أن حرية الاختيار جزء أصيل من إنسانيتنا، لأسباب دينية وفلسفية وأخلاقية كثيرة..

- كيف يحاسبنا الله في الآخرة إذا كنا مجرد دمى تتحرك رغمًا عنها طبقًا لكيمياء عقولها؟
- كيف نحاسب شخصًا على جرم ارتكبه إذا لم يكن اختياره حرًّا يتحمل كل تبعاته الأخلاقية والقانونية؟

حسنا.. لو كان الإنسان حرًّا كما ندعي، فكيف إذًا يمكننا التعامل مع هذه التجارب؟

فكر في الأمر.

التفسير

في دراسات علم النفس الإيجابي، هناك تأكيد أن هناك حرية اختيار، وأن الإنسان متحكم في حياته بقدر كبير، وأنه ليس ضحية الجينات أو البيئة المحيطة به فقط..

فكيف نفسر إذًا أن العقل يتخذ القرارات دون علمنا؟

يمكن تفسير الأمر كالتالي:

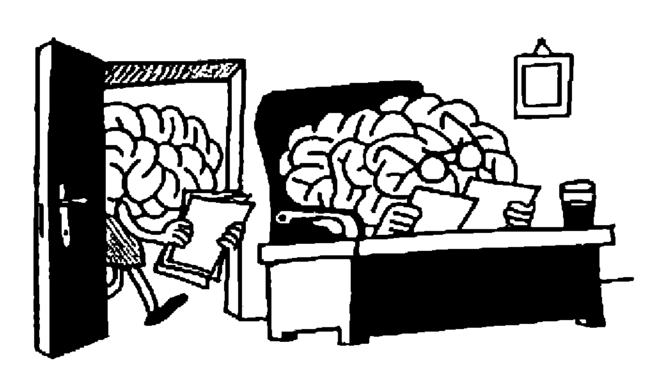
التجارب السابقة تثبت أن العقل الباطن هو الذي يتخذ هذه القرارات، وأن له تأثيرًا قويًا لا يمكن إنكاره.. لكن في المقابل، أنت تمتلك دائمًا (حق الفيتو).. أي في إمكانك رفض أو تغيير ما قرره العقل الباطن.. ففي دراسة حديثة جدًا، استطاعوا تسجيل نشاط عقلي واعٍ، يستطيع إبطال القرار الذي اتخذه العقل الباطن مسبقًا[1].

كي نفهم الموضوع أكثر، دعنا نتصوره على هذا النحو:

تخيل معي مديرًا لديه سكرتيرة نشيطة تدير مكتبه.. السكرتيرة تقوم بكل الأعمال الروتينية المكتبية من تحديد المواعيد وترتيب الملفات والرد على التليفونات، دون أن يعلم المدير عن كل هذه التفاصيل شيئًا لأنه مشغول بأشياء أخرى.

---

(1) Kühn, S., & Brass, M. (2009). Retrospective construction of the judgment of free choice. *Consciousness and Cognition*, 18, 12-21.
Libet, Benjamin (2003). Can conscious experience affect brain activity? *Journal of Consciousness Studies* 10 (12): 24 – 8.



نظمت السكرتيرة جدول المواعيد، ثم أخذته للمدير كي يوافق عليه.. سارت إليه وفتحت الباب ووضعته على المكتب (استغرق هذا عشر ثوانٍ!)، فلم يعترض المدير ولم ينظر للملف لأنه مشغول بأشياء أهم من هذه الأعمال المكتبية الروتينية!

- حسنا.. هل يمكننا القول إن السكرتيرة هي التي تتخذ القرارات؟
- أم أن المدير لا يزال صاحب اليد العليا في الموضوع برمته؟

هذا بالضبط ما يحدث في عقولنا طوال الوقت.. المدير هنا هو العقل الواعي، والسكرتيرة هي العقل الباطن، ويقومان بنفس هذه الأدوار.. فنحن نعطي زمام الأمور للعقل الباطن كي يتولى اتخاذ القرارات العادية بشكل أوتوماتيكي دون أن ننتبه لما يفعل، من الطبيعي أن تقوم السكرتيرة بكثير من التحضيرات والقرارات دون أن يعرف المدير عنها شيئًا، إلى أن تأتيه ليوافق عليها أو يرفضها.

تمامًا (كالطيار الآلي) الذي يتولى قيادة الطائرة، بينما الطيار الحقيقي لا يتدخل إلا عند اللزوم.. تمامًا كما تقود أنت السيارة وأنت شارد في موضوع ما أو تحدث شخصًا بجوارك، بينما العقل الباطن يتولى القيادة آليًّا.

أي أن المدير بإمكانه رفض اقتراح السكرتيرة لو أراد.

في تجربة الأزرار، لا يوجد أي صراع نفسي أو تعارض في الرغبات من أي نوع.. فما الضرر من اختيار الزر الأيمن أو الأيسر؟ سيختار العقل الباطن شيئًا بشكل لا واعٍ، ولن يعارضه العقل الواعي غالبًا فلا يوجد مبرر للرفض!

كل ما فعلته التجارب السابقة هو أنها رصدت جدول المواعيد وهو لا يزال على مكتب السكرتيرة.. الطيار الآلي وهو يقوم بعمله.. إلا أن هذا لا ينفي أن العقل الواعي/ المدير/ الطيار هو صاحب الكلمة العليا وحق التدخل والرفض حين يصله القرار.

حق الرفض هذا، هو ما نسميه: قوة الإرادة أو التحكم في النفس..

يحدث الصراع النفسي حين يريد العقل الباطن شيئًا بشدة، لكن العقل الواعي يرفضه ويريد عكسه..

يرفض العقل الواعي التدخين، بينما يحبه العقل الباطن.. كأن تريد الابتعاد عن الطعام غير الصحي، لكن العقل الباطن يريده.. تريد الاستيقاظ مبكرًا للحاق بموعد، بينما يريد العقل الباطن الاستمتاع بدفء الفراش.. تريد لعب الرياضة لكن يفضل عقلك الباطن الراحة وتوفير الجهد... إلخ.

هذا الصراع النفسي يحدث لنا جميعًا في مجالات الحياة المختلفة.. حين تجبرك الحسابات المنطقية ومتطلبات الحياة على اتخاذ قرار متعارض مع شيء فطري في داخلك، وتحتاج لقوة الإرادة كي تنتصر في هذا الصراع.

فكيف نفعل هذا؟



كيف تقوي إرادتك؟

يعتبر التحكم في النفس من أهم القوى الإنسانية على الإطلاق.. فالتحكم الذاتي يساعد الإنسان في جوانب كثيرة من حياته، كالقدرة على اتخاذ قرارات غير متأثرة بالمشاعر.. والتوقف عن فعل الأشياء الخطأ رغم كونها فطرية أو غريزية.. والالتزام بأهداف بعيدة المدى أيًا كانت المغريات التي تبعدك عنها.. أي أنها صفة مرتبطة بشدة بالمثابرة والتفوق والنجاح عمومًا.

«خالف نفسك تسترح»

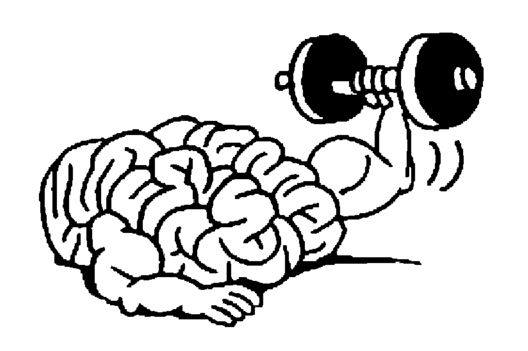
علي بن ابي طالب

فالتفوق الدراسي مرتبط بصفة التحكم الذاتي أكثر من ارتباطه بمستوى الذكاء[1].. لأن الشخص الذي يتمتع بالتحكم الذاتي يستطيع إجبار نفسه على الجلوس للمذاكرة لفترة طويلة مقاومًا الرغبة في القيام بأشياء أكثر إمتاعًا.. كما يساعد التحكم الذاتي في تحسين الصحة بإجبار الإنسان نفسه على تناول الطعام الصحي مقاومًا رغبته الغريزية في تناول طعام غير صحي.. أو في أي مجال من مجالات الحياة.

---

(1) Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological science*, 16(12), 939-944.

من حسن الحظ، قوة الإرادة يمكن تنميتها بالتدريب، وهناك العديد من الأساليب التي تمكننا من تقوية عضلة التحكم الذاتي ليكون أداؤها أفضل..



فكيف نفعل هذا؟

1- تدريب «عضلة الإرادة»

وجد العلماء أن تقوية الإرادة في مجال، تجعلها قوية في مجالات أخرى.. كالعضلة الحقيقية التي إذا مرنتها على حمل الأوزان في صالة الألعاب الرياضية، سيمكنها بعد ذلك حمل أي شيء في أي مكان آخر!

تجربـــة:

طلب العلماء[1] من مجموعة من الناس أن يرغموا أنفسهم على ممارسة عادات يومية جديدة مثل (غسل الأسنان باليد اليسرى بانتظام - أو تغيير طريقة المشي والجلوس ليكون الشخص منتصب القامة أكثر - أو تسجيل مصاريفهم بدقة - التحكم في مشاعرهم - كتابة كل أنواع الطعام التي يتناولونها... إلخ).

(1) Muraven, M., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *The Journal of social psychology, 139*(4), 446-457.

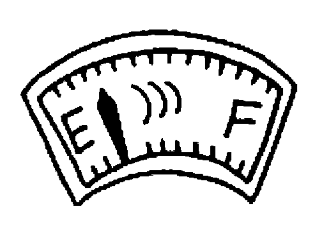
كان الهدف هو تدريبهم على الالتزام عمومًا.. ليروا ما تأثير هذا في تقوية عضلة الإرادة في باقي المجالات.

وبالفعل، بعد ممارسة هذا لمدة أسبوعين، وجدوا أن الشخص يكون أداؤه أفضل في اختبارات التحكم الذاتي في جوانب أخرى في حياته[1].

معنى هذا أن تدريب نفسك على التحكم في جوانب بسيطة في حياتك، سيجعلك أفضل في التحكم الذاتي عمومًا.

الذين يلزمون أنفسهم بتصرفات بسيطة - أيًا كانت هذه التصرفات - يقومون بتدريب عضلة التحكم الذاتي في مجالات أخرى.. فقم بإلزام نفسك بتكرار عادة بسيطة جديدة كل فترة لتدرب عضلة الإرادة.

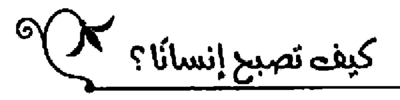
2- ترشيد الاستهلاك



كل من يمارس الرياضة يعرف أن التدريب مهم، ويعلم أن الراحة مهمة أيضًا، كي لا تتمزق العضلة أو تصاب بالإرهاق.

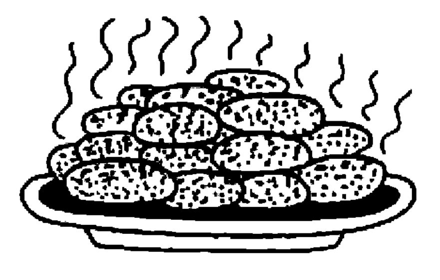
وجدوا أن الإرادة ينطبق عليها نفس الأمر، كما أثبتت تجربة الشيكولاتة والفجل!

(1) Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self, Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior. *Journal of personality*, *74*(6), 1773-1802.





تجربـــــة:



جاء العلماء[1] بمجموعة من الناس الذين لم يأكلوا منذ فترة ويشعرون بالجوع.. وأجلسوهم في غرفة في وسطها طاولة، عليها طبق كوكيز شيكولاتة مخبوزة حديثًا.. وكانت رائحتها الشهية تفوح في الغرفة، لدرجة أن الباحثين في المعامل المجاورة اشتكوا من أن الرائحة تمنعهم من التركيز!

قيل لبعض المشاركين إن التجربة تتطلب منهم ألا يأكلوا من طبق الشيكولاتة هذا، بل من الطبق الآخر.. الذي يحتوي على الفجل!

لك أن تتخيل صعوبة هذه المهمة العسيرة التي قام الناس بها مضطرين، قبل أن ينتقلوا للجزء الثاني من التجربة، وفيه طلب منهم الباحثون أن يحلوا مجموعة من الألغاز شديدة الصعوبة مستحيلة الحل.. بهدف معرفة الوقت الذي سيستغرقه الشخص في المحاولة قبل أن يتوقف يائسًا.

كان الهدف من هذه التجربة هو جعل هؤلاء الناس «يستهلكون قوة إرادتهم» في مقاومة الرغبة الشديدة في أكل الشيكولاتة.. ليعرفوا ما إذا كانت ستضعف في الجزء الثاني من التجربة أم لا.

---

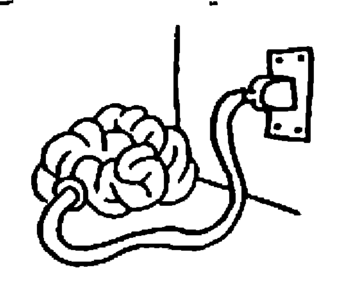
(1) Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource?. *Journal of personality and social psychology, 74*(5), 1252.



وبالفعل، لاحظ العلماء أن الذين قاوموا أكل الشيكولاتة، يئسوا بسرعة.. بينما الذين لم يطلب منهم أن يمارسوا التحكم الذاتي وأكلوا ما يريدون، كان إصرارهم أكبر على حل الألغاز واستمروا في المحاولة لفترة أطول!

ما معنى هذا الكلام؟

معناه أن رصيدك من التحكم الذاتي ليس ثابتًا، بل يزيد وينقص على مدار اليوم حسب استخدامك.. كالعضلة يمكن أن يصيبها الإرهاق، أو كالبطارية التي تستهلك وتحتاج إلى إعادة شحن!

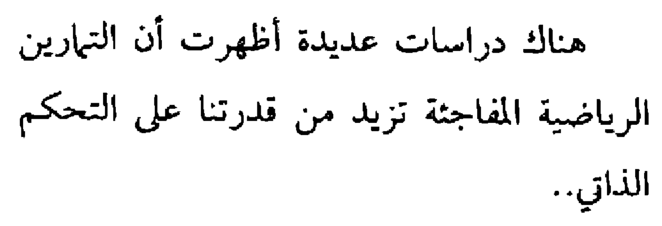


ينصح العلماء بتوفير طاقة الإرادة لاستخدامها فيما هو أهم، بدلًا من استهلاكها في معارك جانبية عديدة ترهق هذه العضلة وتستنفد رصيدها.. كما ينصحون ألا تكون تدريبات الإرادة مرهقة مبالغًا فيها، فتؤدي لنفاد رصيد قوة الإرادة سريعًا.

إرادتك قد تكون قوية الآن، لكنها لن تكون بنفس القوة طوال الوقت.. لذلك تجنب المغريات في الأوقات التي تكون فيها منهك الإرادة، فإن كنت قد بدأت اتباع نظام غذائي ما، قد يكون مفيدًا أن تتجنب المرور بانتظام من أمام المطعم الذي تنبعث منه رائحة الطعام الذي تحبه!

لا تكن قاسيًا على قوة إرادتك فتستهلكها سريعًا.

3- الرياضة البسيطة



هناك دراسات عديدة أظهرت أن التمارين الرياضية المفاجئة تزيد من قدرتنا على التحكم الذاتي..



كان عصام قد بدأ نظامًا غذائيًا.. لكن في يوم من الأيام، وجد أنه يريد طبقًا من الحلوى بعد الغداء.. ففتح الثلاجة وأخذ قطعة كبيرة من الكنافة - التي جاء بها أحد الضيوف حين زارهم - وعاد بها إلى الصالة كي يأكلها وهو يشاهد التليفزيون.

كانت زوجته تساعده على الانتظام في الريجيم، فأخذت الطبق منه وقالت له مازحة: لن أعطيها لك إلا حين تمارس بعض تمارين الضغط!

اقتنع عصام بالفكرة وقام بالفعل ليمارس تمارين الضغط كي يحرق بعض السعرات..

وعندما انتهى ذهب ليتناول طبق الكنافة.. إلا أنه لاحظ شيئًا غريبًا.. وهو أنه اكتفى بنصف الطبق فقط، ووجد نفسه يتوقف عن الأكل في بساطة ويسيطر على رغبته في تناول المزيد.. فقام ووضع الباقي في الثلاجة متعجبًا!

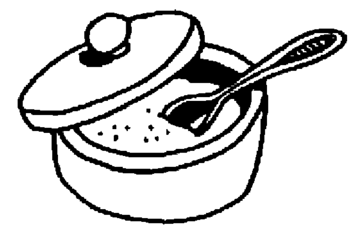
وجدت دراسات حديثة أن ممارسة الرياضة الخفيفة بشكل مفاجئ، تساعد في تقوية التحكم الذاتي.. كأن يقوم الشخص - مدة نصف ساعة -

بالهرولة[1] أو ممارسة تدريبات الأيروبيكس أو تمارين الأثقال في مجموعات بينها فترات راحة بسيطة[2].

يفسر البعض هذه النتيجة بأن التدريبات البدنية تنشط الدورة الدموية وتساعد على ضخ المزيد من الدم والأكسجين إلى قشرة الفص الجبهي في المخ المسئولة عن وظائف التحكم الذاتي..

لذلك إذا أردت أن تقاوم رغبة داخلية لا تريدها، فقم بممارسة الرياضة لنصف ساعة وستجد أن هذا قد أعطاك دفعة كبيرة وقام بشحن رصيدك من قوة الإرادة.

4- استعن بالسكر!



التحكم الذاتي شيء مرهق ذهنيًّا وجسديًّا.. ووجدوا أنه يستهلك الطاقة من الجسم فتقل نسبة الجلوكوز في الدم.. لذلك يحتاج الإنسان لتعويضه كي يستطيع ممارسة هذا المجهود مرة أخرى.

فالمخ يحتاج إلى الجلوكوز (السكر) كي يستطيع ممارسة التحكم الذاتي!

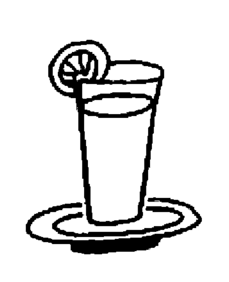
---

(1) Hillman, C. H., Snook, E. M., & Jerome, G. J. (2003). Acute cardiovascular exercise and executive control function. *International Journal of Psychophysiology, 48*(3), 307-314.

(2) Alves, C. R., Gualano, B., Takao, P. P., Avakian, P., Fernandes, R. M., Morine, D., & Takito, M. Y. (2012). Effects of acute physical exercise on executive functions: a comparison between aerobic and strength exercise. *Journal of sport & exercise psychology, 34*(4), 539.

تجربـــة:

أحضر أحد العلماء مجموعة من المتطوعين[1] ودعاهم في الاستراحة لشرب عصير الليمون، لحين مجيء موعد التجربة.



كان قد أعطى بعضهم عصير ليمون مضافًا إليه سكر، والبعض الآخر عصير ليمون محلى بمكسبات طعم (أي بدون سكر).. وبعد ذلك دعاهم للمشاركة في التجربة، التي كانت تقييمًا لمستوياتهم في التحكم الذاتي.

لاحظ الرجل أن الذين كانت أكوابهم تحتوي على السكر، كان تحكمهم الذاتي أفضل بشكل ملحوظ من الآخرين!

قد يبدو هذا الأمر عجيبا، لكن لو فكرت في الموضوع، ستجد أنه مألوف، يحدث في حياتنا ونراه حولنا يوميًّا.

مثـــال:

أنور شخص لطيف.. إلا أنه يكون عصبيًّا بشكل كبير حين يكون صائمًا.. لذلك يتجنب الدخول في جدال مع أحد لأنه قد ينفعل ويتكلم معه بشكل غير لائق، ثم يندم بعد ذلك على أنه تصرف بهذا الأسلوب، ويحاول التواصل معه ليعتذر.. كما يجد صعوبة في اتخاذ القرارات الصعبة في العمل وهو صائم، وكان يفسر هذا بقلة التركيز.

---

(1) Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2008). Toward a physiology of dual-process reasoning and judgment: Lemonade, willpower, and expensive rule-based analysis. *Psychological Science, 19* (3), 255-260.



هل لاحظت ما حدث؟

نقص الجلوكوز في الدم يؤدي إلى ضعف التحكم الذاتي.. لذلك يكون التزام الصائم بالتحكم الذاتي تدريبًا مضاعف الصعوبة.

وأيضا يمكننا ملاحظة أن الذين يمارسون الريجيم القاسي المفاجئ، غالبًا ما يفشلون في الاستمرار فيه بعد بضعة أيام.. لأن النقص المفاجئ في الجلوكوز يضعف من إرادتهم ومقاومتهم لإغراء الطعام.. وينصح المتخصصون باتباع ريجيم متوازن تدريجي لا يسبب هذا السقوط المفاجئ في مستوى الجلوكوز في الدم.

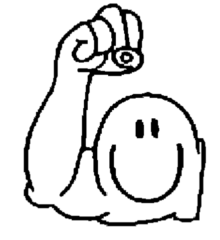
✍ حسنا.. كيف نستفيد من هذا الكلام؟

- ببساطة، لو أردت مقاومة رغبة ما أو اتخاذ قرار مصيري فالأفضل ألا تفعل هذا حين تكون جائعًا!

- وأيضًا، قد يكون من المفيد تناول قطعة صغيرة من الحلوى قبل ربع ساعة من رغبتك في ممارسة التحكم الذاتي إذا شعرت بإرهاق ذهني ونفاد رصيدك.. انتبه جيدًا لأن هذه النصيحة ليست أسلوب حياة ولا تصلح وحدها لتقوية التحكم الذاتي على المدى البعيد، لكنها نصيحة إجرائية قصيرة المدى تصلح لساعة من الزمن أو نحو ذلك.. إذا شعرت بإرهاق عضلة الإرادة واستنفاد رصيدك من التحكم الذاتي، فكمية صغيرة من السكر تكفي لحدوث الأثر المطلوب (شرب كوب عصير، قطعة بونبوني، مكعب شيكولاتة... إلخ).

لاحظ أن كمية صغيرة جدًّا تكفي، فلا تأكل صينية كنافة أو قالبًا من الحلوى مدعيًا أنني نصحت بهذا.. كمية صغيرة جدًّا تكفي، لدرجة أن دراسة وجدت أن مجرد «المضمضة» بالجلوكوز دون بلعه، تشحن رصيد الإرادة[1]!

5- كن سعيدا



الذين يشعرون بمشاعر إيجابية، يكونون أكثر قدرة على التحكم الذاتي وتكون إرادتهم أقوى.

تجربـــــة:

وجد العلماء أن الشخص حين يشاهد فيلمًا كوميديًّا أو يتلقى هدية غير متوقعة، تزداد قدرته على التحكم الذاتي ومقاومة المغريات التي يتعرض لها[2].. أي أن عضلة الإرادة تزداد قوة حين يشعر الإنسان بمشاعر إيجابية.

وعلى العكس من هذا، حين يكون الإنسان حزينًا أو مهمومًا أو شاعرًا بشعور سلبي، تضعف إرادته[3]!

---

(1) Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2013). The Sweet Taste of Success The Presence of Glucose in the Oral Cavity Moderates the Depletion of Self-Control Resources. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*(1), 28-42.

(2) Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*(3), 379-384.

(3) Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: if you feel bad, do it!. *Journal of personality and social psychology, 80*(1), 53.



يحدث هذا لأن التحكم الذاتي عملية مرهقة نفسيًا.. مَن يشعر بمشاعر إيجابية يمكنه أن يتحمل، أما صاحب المشاعر السلبية فيميل لتجنب المزيد من الألم والإرهاق، وقد يستسلم لرغباته وغرائزه كي يخفف عن نفسه.. كمن يأكل بشراهة حين يكون حزينًا أو من يعاقر الخمر أو المخدرات بعد تعرضه لصدمة.

كي تكون إرادتك أقوى، كن إنسانًا سعيدًا.. اسع لتقدير نفسك وممارسة أشياء تسعدك في جوانب أخرى.. فالمشاعر الإيجابية تعيد شحن رصيدك من قوة الإرادة.

لا تصغ لدعاة الكآبة الذين يثيرون فيك مشاعر الضيق والحزن والإحساس بالذنب والألم طوال الوقت، مدّعين أن هذا ما سيجعلك قادرًا على التحكم في رغباتك وعدم الوقوع في الخطأ.. فالعكس هو الصحيح.. المشاعر السلبية ستجعلك ضعيفًا تعيسًا وتجعل مقاومة الرغبات أصعب وأكثر مرارة.

لو أردت أن تقوي إرادتك في موضوع معين، اشحن رصيدك في جوانب أخرى.. استمتع بالحياة وقم بالترفيه عن نفسك ولا تجعل حياتك كلها كبتًا وتضييقًا.. أطلق لنفسك العنان في بعض الجوانب، كي تستطيع التحكم في نفسك في الجوانب الأخرى.

6- تأجيل المكافأة

تأجيل المتع لوقت لاحق، هو التحكم الذاتي في أوضح صوره.. لذلك فمقاومة الرغبة في المتع الفورية يقوي عضلة الإرادة.



تجربـــة:

هل تذكرون تجربة حلوى المارشملو؟



- «لا تأكل قطعة الحلوى هذه، لأنني سأعطيك قطعتين عندما أعود».

هكذا يقول الباحث للطفل في هذه التجربة.. قبل أن يغادر الغرفة تاركًا الطفل أمام قطعة الحلوى.

في هذه التجربة الشهيرة، وجدوا أن الأطفال الذين يستطيعون تأجيل متعة أكل الحلوى وينتظرون الباحث حين يعود، يكونون أكثر نجاحًا في حياتهم حين يكبرون!

فبعد سنوات، يعود الباحث ليرى نفس الأطفال ليعرف التغيرات التي طرأت عليهم.. فوجد أن أصحاب التحكم الذاتي أصبحوا أكثر استقرارًا في علاقاتهم وتصرفاتهم وأفضل في تقييمهم الدراسي[1] بل وأقل عرضه للسمنة بعد 30 سنة من هذه التجربة[2]!

---

(1) Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental psychology*, *26*(6), 978.

(2) Schlam, T. R., Wilson, N. L., Shoda, Y., Mischel, W., & Ayduk, O. (2012). Preschoolers' delay of gratification predicts their body mass 30 years later. *The Journal of Pediatrics*.



يمكننا أن نرى المنطق في هذا الأمر.. فأي نجاح في الحياة يحتاج إلى تأجيل المتع مؤقتًا للتركيز في نشاط ما، يعطينا مكافأة كبيرة في المستقبل.. التعلق بهدف مستقبلي وبذل المجهود والتضحية بالمتع العابرة في سبيل تحقيقه، هو استخدام مباشر للتحكم الذاتي ووصفة سحرية للنجاح في أي مجال.

وجد العلماء أن الذين يتدربون على تأجيل المتع، تقوى عضلة الإرادة لديهم ويستطيعون مقاومة رغباتهم الملحّة[1].. فعوِّد نفسك على تأجيل الرغبات الفورية لوقت لاحق.. وليكن هذا نمطًا لحياتك اليومية كي تعتاد على هذا الأمر.. فمثلًا:

لا تشتر شيئًا غاليًا تريده وأنت تتسوق، بل انتظر لليوم التالي.

لا تردّ على من يقوم باستفزازك.. بل افعل هذا بعد عشر دقائق.

لا تدخل موقع الفيسبوك إلا بعد انتهاء العمل/ المذاكرة.

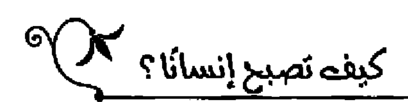
لا تتناول الحلوى إلا بعد ساعتين من الغداء.

لا تبدأ قراءة الفصل التالي، إلا غدًا!

7- برمج عقلك الباطن

بدلًا من الاعتماد على قوة الإرادة لإحداث التغيير الذي نريده، لماذا لا نغير منبع المشكلة؟

(1) Romer, D., Duckworth, A. L., Sznitman, S., & Park, S. (2010). Can adolescents learn self-control? Delay of gratification in the development of control over risk taking. *Prevention Science, 11*(3), 319-330.





إذا كان العقل الباطن هو من يتخذ القرار المبدئي، فلماذا لا نسعى لتغيير رأيه لتخفيف الصراع النفسي من الأساس؟

لماذا لا نغير رأي السكرتيرة بدلًا من تركيزنا على المدير؟

يمكن أن نفعل هذا بثلاث طرق..

أولا: تعرض لمؤثرات إيجابية:

الإنسان يتأثر بالبيئة المحيطة به (كما عرفنا من تجربة كلمات الوقاحة) فحاول أن تحيط نفسك بمؤثرات إيجابية، تنفذ إلى عقلك الباطن فتساعدك على اكتساب السلوك المطلوب..

قم بتغيير الأماكن التي ترتادها والتي ترتبط بالعادات السلبية.. تعرف على أناس جدد يمارسون العادات التي تريد اكتسابها، فهذا يلعب دورًا كبيرًا في صياغة عادات جديدة لمجاراة البيئة الجديدة.

لو أردت الإقلاع عن التدخين، تجنب الجلوس في المقهى المرتبط بهذه العادة.. اشترك في صالة للألعاب الرياضية للتعرف على أناس جدد يتكلمون كلامًا مختلفًا ولهم اهتمامات مختلفة.. تعرف على الناجحين والإيجابيين والمثقفين واقض وقتًا أطول معهم.

لو أردت أن تتغير، غير المؤثرات المحيطة بك - على الأقل في البداية- كي يكون التغيير أسهل.



ثانيا: الثواب والعقاب:

كالحمامة في صندوق سكينر، من المفيد أن تكافئ نفسك إذا فعلت السلوك الذي تريده، وتعاقب نفسك إن لم تفعل السلوك الذي تريده.. تسمى هذه الطريقة (الاشتراط الإجرائي).

- كافئ نفسك عن طريق:

أن تفعل شيئا تحبه (تذهب للسينما - تخرج مع الأصدقاء - تقرأ لكاتبك المفضل- تسترخي في بانيو مملوء بمياه ساخنه... إلخ) أو أن تتوقف عن فعل شيء تكرهه (أن تأخذ راحة من واجبات مرهقة- تنام وتغلق المنبه...إلخ)

- عاقب نفسك عن طريق:

أن تفعل شيئا تكرهه (ترغم نفسك على فعل شيء لا تحبه، كتناول طبق من الجرجير- قراءة كتاب ممل تتهرب من قراءته.... إلخ) أو أن تمتنع عن فعل شيء تحبه.

تذكر أن المكافأة والعقاب يكونان على المجهود الذي بذلته لا على النتيجة النهائية.. إن قمت بما عليك على أكمل وجه ولم تتحقق النتيجة المرجوة لسبب لا يد لك فيه، فكافئ نفسك.

ثالثا: فلسف الأمور لصالحك:

ما يجعلنا نحيد عن هدفنا إلى هدف آخر فرعي، هو أن عقلنا الباطن يشعر أن هذا الهدف الفرعي له فائدة إيجابية لحظية واضحة (متعة - لذة.. إلخ) أكثر من الهدف الآخر بعيد المنال.

التفكير بشكل يضفي عمقًا فلسفيًا للأمور، هو ما يجعلك قادرًا على التعلق بأشياء مهمة على حساب متع لحظية. فالشخص الذي يبتعد عن الزنا – مثلًا – هو لا يبتعد عن اللذة والمتعة، لكنه يبتعد عن القيم القبيحة كالخيانة والدنس والمعصية... إلخ أي أن إضفاء معانٍ جيدة أو سيئة على الأشياء هو ما يجعلنا قادرين على حبها أو كرهها.

تجربــــة:

في تكرار لتجربة حلوى المارشملو، وضع العلماء الحلوى أمام مجموعة من الأطفال وطلبوا منهم عدم تناولها.. لكنهم طلبوا منهم تخيل أن هذه الحلوى (مجرد دخان أبيض) لا حلوى.. وقتها استطاع الأطفال الصبر لفترة أطول[1]!

إقناع عقلك الباطن بشيء وتكراره – حتى وإن كان غير حقيقي وغير واقعي – كفيل بجعلك تنفر من الشيء الذي لا تريده.

مثـــال: (أعتذر لأنه مقزز):

لو أعطيتك طبقًا من معجون الشيكولاتة، ورحت أردد بجوار أذنك بشكل متواصل أنها تشبه الفضلات البشرية.. فهل ستكون مستمتعًا بأكلها؟ أم ستنزعج وقد تشعر بالاشمئزاز منها؟

أنت تعرف أن هذا التشبيه غير صحيح، لكن العقل الباطن لا يعلم.. فهو لا يفرق كثيرًا بين ما هو منطقي وما هو غير منطقي، فحاول استغلال هذه النقطة لصالحك.

---

(1) Carlson, S. M., Davis, A. C., & Leach, J. G. (2005). Less Is More Executive Function and Symbolic Representation in Preschool Children. *Psychological Science, 16*(8), 609-616.



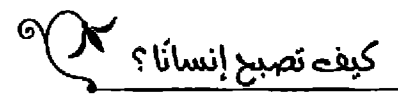
كيف تصبح إنسانًا؟
(ملخص)

- بعض العلماء يقولون إن حرية الإرادة مجرد وهم.
- العقل الباطن هو ما يحدد الرغبات مبدئيًّا قبل أن يدرك الإنسان هذا.
- العقل الواعي يستطيع رفض هذه الرغبة اللاواعية.
- مقاومة الرغبات يتم باستخدام الإرادة / التحكم الذاتي.
- قوة الإرادة كالعضلة يمكن أن يصيبها الإرهاق، كما يمكن تقويتها بالتدريب.
- تقوية عضلة التحكم الذاتي في جانب من جوانب الحياة، يجعلها قوية في جوانب أخرى أيضًا.
- يمكن تدريب عضلة الإرادة عن طريق:

- تدريب العضلة (إلزام نفسك بتكرار عادات بسيطة يومية لمدة أسبوعين).

* ترشيد الاستهلاك (عدم إرهاق عضلة التحكم الذاتي- تجنب أوقات الضعف).

* الرياضة البسيطة (كالهرولة وتمارين الأيروبيكس في مجموعات لمدة نصف ساعة).



* الاستعانة بالسكر (رفع نسبة الجلوكوز في الدم يحسن التحكم الذاتي مؤقتًا).

* كن سعيدًا (المشاعر الإيجابية تساعد في تحسين التحكم الذاتي).

* تأجيل المكافأة (تدريب يقوي التحكم الذاتي في جوانب أخرى).

* برمج عقلك الباطن (التعرض لمؤثرات إيجابية - الثواب والعقاب - فلسف الأمور لصالحك).

الإنسانية و . . .
الـــديـــن



« بمقدار نقص إنسانيتك

ينقص إسلامك»

عدنان ابراهيم

حكاية حيّ

في البداية اسمح لي أن أحكي هذه القصة القديمة..



كان ياما كان.. كانت هناك جزيرة نائية بعيدة تدعى جزيرة «واق الواق».. تعالى فيها صوت بكاء طفل رضيع جائع، ولم يكن هناك إنسان غيره على هذه الجزيرة ليرعاه ويعتني به.

سمعته غزالة برية، فاقتربت منه.. ألقمته ثديها فبدأ يرضع وتعلق بها تعلقًا شديدًا.. فاعتبرته ابنًا لها وتكفلت برعايته.

نشأ الطفل وسط الحيوانات بعيدًا عن البشر والحضارة.. وحين كبر بدأت التساؤلات تملأ كيانه وبدأ يكتشف الوجود.. مارس الملاحظة والتجريب وأشعل النار وتأمل السماء.. عرف حقائق الحياة والدين وهفا

قلبه لله تعالى، وبدأ يعبده وحده دون معرفة استمدها من أحد.

- هل تعرف هذه القصة؟

إنها قصة (حي بن يقظان) التي كتبها الشيخ الرئيس ابن سينا.. وأعاد صياغتها في نسختها الأشهر ابن طفيل، ومن بعده السهروردي وابن النفيس بطرق ومعانٍ مختلفة.. قبل أن تظهر قصة طرزان أو روبنسون كروزو..

حي بن يقظان هو الإنسان الباحث عن الحقيقة.. فاسمه يعني الإنسان الموجود العاقل..

أثارت هذه القصة البسيطة جدلًا دينيًّا وفلسفيًّا وعلميًّا لايزال مستمرًا حتى يومنا هذا.. فيبدو أن ابن طفيل كان محقًّا حين قال: «لو لم أعلم أن تصانيفي (كتبي) تبقى بعدي عشرة آلاف سنة ما وضعتها!».

فهذه الرواية القديمة تطرح تساؤلات مهمة:

- هل الدين شيء فطري بداخل الإنسان؟
- أم شيء مكتسب يفرضه علينا المجتمع؟

ظاهرة التدين تبدو قديمة قدم البشرية ذاتها.. فقد عرفت معظم الشعوب نوعًا من الإيمان بالغيبيات والروحانيات.. وما الأهرامات والمعابد الفرعونية حولنا إلا دلالة إيمان أجدادنا بالبعث والخلود.

ففي عالمنا هذا، هناك من عبدوا الشجر والبقر والشمس والقمر والأسلاف والأرض وروح الطبيعة والذكاء الكوني.. هناك من عبدوا إلهًا واحدًا ومن عبدوا اثنين (الخير والشر) وهناك من عبدوا عددًا لا متناهٍ من

الآلهة.. بل أن هناك من يعبدون بشرًا معاصرين، كلاعب الكريكيت الهندي «ساتشين تيندوركار» الذي فوجئ بأن معجبيه بنوا معبدًا لعبادته!

حتى إنسان نياندرثال عرف ما يشبه الدين منذ أكثر من 30000 عام.. فقد اكتشف العلماء هياكل عظيمة له تم دفنها في وضع جنيني، ما يعني أن هذا الكائن كان يمارس طقوسًا ما لدفن موتاه[1].

- لماذا عرفت كل الحضارات التدين؟
- لماذا هذا الاستعداد النفسي لفكرة الإيمان بشيء ما؟

---

(1) Sommer, J.D. (1999). The Shanidar IV 'Flower Burial': Are-evaluation of 127 - 129, (01) 9, cambridge Archaeological Journal. Neanderthal burial ritual.

نظريات

هناك نظريات عديدة لتفسير الدين من الناحية التطورية المادية.. قد تثير حفيظة بعض القراء، لكني أذكرها لمن يريد سعة الأفق والتعرف على الآراء غير المألوفة، لا اجترار ما يعرفه مسبقًا.

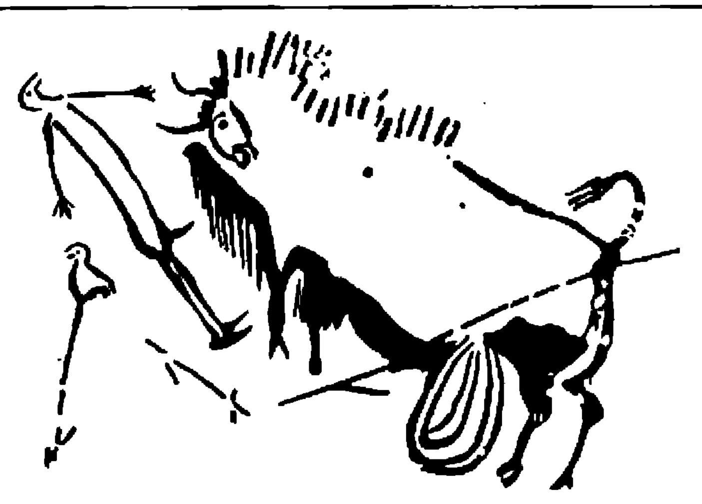
التفسير الأول: غريزة الإحساس بالحضور

عاش الإنسان البدائي في بيئة خطرة مليئة بالتهديدات، لذلك كان منتبهًا متحفزًا للحيوانات المفترسة في كل مكان يذهب إليه.. فكان يفترض دومًا - على سبيل الاحتياط - أنه ليس وحيدًا في المكان، بل أن هناك شيئًا ما يراقبه.

ساعده هذا الشعور في أن يكون متحفزًا، ويتخذ حذره وينتبه للأخطار من حوله.. لذلك استمرت هذه الصفة في جيناتنا، بعد أن انقرض من لا يتمتعون بها.

صاحَب هذا الشعور الإنسان طوال الوقت، فحتى إن لم تكن هناك حيوانات مفترسة في المكان، ظل يشعر أن هناك ما يراقبه.. فافترض أن الجماد حي ولديه وعي وإدراك، أو أن هناك أرواحًا أو أشباحًا خفية تراقبه أيضًا.

لذلك يقال إن من أقدم المعتقدات الدينية المعروفة هي الأرواحية Animism، أي اعتبار أن كل الموجودات - بما فيها الجماد - حية ولها إدراك ووعي وأنها تراقبنا وتفهمنا.



مقطع من رسوم كهف لاسكو بفرنسا، يصور ثورًا يقتل رجلًا وبجوارهما طائر.. يقول أحد الباحثين إن الرسم له مغزى ديني، فروح القتيل خرجت في شكل هذا الطائر، لذلك يقف في هذا المكان ووجهه يشبه وجه الرجل!

يقول بعض العلماء إن افتراض وجود حياة في الجماد، معتقد لا واعٍ، لا تزال رواسبه موجودة في عقولنا جميعًا حتى يومنا هذا..

كما وجدوا في التجربة التالية.

تجربـــــة:



جلـس المشـاركون أمـام شاشـة كمبيوتر، ليراقبوا مثلثًا يتحـرك خلـف مثلـث آخر، في مسـارات متعرجـة معقـدة.. وطلـب منهم العلماء أن يصفوا المشهد[1].

(1) Abell, F., Happe, F., & Frith, U. (2000). Do triangles play tricks? Attribution of mental states to animated shapes in normal and abnormal development. *Cognitive Development, 15*(1), 1-16.



فقالوا إن المثلث «يطارد» المثلث الآخر، أو أن الثاني يحاول «الهرب» والاختباء من الأول.. أي أن العبارات كانت دائمًا تفترض وجود «وعي» عند هذه الأشكال الهندسية وأنها «تريد» شيئًا ما من هذه الحركات!

يقال هذا في لغتنا بشكل عفوي طوال الوقت، كأن تقول إن «الموجة بتجري ورا الموجة» أو أن «العربية عملت حادثة» أو «الموبايل مش عايز يشتغل» أو حين تضرب الكمبيوتر غيظًا إذا مسح بيانات مهمة بالخطأ وكأنك تعاقبه!

هذه النظرية تحاول تفسير هذا المعتقد الراسخ بأن هناك حياة في الجماد.. وهو معتقد ديني موجود في أديان عديدة ومنها الإسلام. فلو أخذنا المسألة بالمعنى الحرفي، سنجد أن السماوات والأرض أشفقن من حمل الأمانة التي حملها الإنسان، والشمس تسجد تحت العرش، والحصى سبّح في يد النبي، وجبل أُحُد يحب المسلمين...إلخ

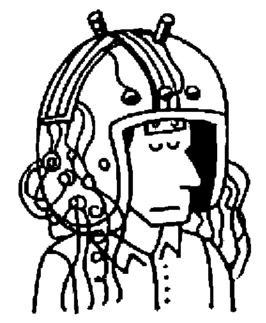
ويقولون إن هذا الإحساس الغريزي بالحضور، هو أساس الإيمان بالغيبيات جميعًا.. الملائكة والشياطين والجن والأرواح التي ترانا وتراقبنا ولا نراها.. ومن هنا نشأ استعداد الناس الفطري للإيمان بالأديان والروحانيات.

فما رأيك في هذا الكلام؟

التفسير الثاني: التدين في الجينات- كيمياء في المخ

قال أحد العلماء[1] إن التدين صفة وراثية مرتبطة بالجينات.. وأن الجين المسئول عنه تحديدًا هو (VMAT2) لذلك أسموه «جين الرب». وقيل إن من يفتقر لهذا الجين في تكوينه الوراثي، لا يستطيع أن يكون متدينًا!

وهناك عالم آخر[2] يقول إن التدين سببه نشاط في مناطق معينة بالمخ.. لو قمنا بتنشيطها سيشعر المرء بمشاعر دينية ويرى رؤى روحية. فقام بتصميم خوذة يضعها الإنسان على رأسه (أسميت خوذة الرب) لتقوم بتنشيط هذه المناطق.. وجربها على متطوعين ليرى ما سيحدث لهم.. وكانت النتيجة غريبة.



وجد أن من يلبسها يشعر بتجربة دينية جامحة، تشبه ما يشعر به المستغرقون في العبادة في قمة تجربتهم الروحية.. فيقولون إنهم رأوا أشياء من وراء عالمنا أشبه برؤى الأولياء، بل وأشبه بالوحي الذي يأتي الأنبياء أحيانًا.. كأن يقولوا إنهم رأوا ملائكة أو أرواحًا أو آلهة ، كلّ حسب معتقداته.

---

(1) Hamer, D. H. (2005). *The God gene: How faith is hardwired into our genes.* Random House Digital, Inc..

(2) Pierre, L. S., & Persinger, M. A. (2006). Experimental facilitation of the sensed presence is predicted by the specific patterns of the applied magnetic fields, not by suggestibility: Re-analyses of 19 experiments. *International Journal of Neuroscience, 116*(19), 1079-1096.

تبدو هذه الأفكار مثيرة لأول وهلة، لذلك قررت التعرف عليها بشكل أكثر تفصيلًا من مصادرها الأصلية.

- حين قرأت كتاب (جين الرب) الذي ألّفه الباحث ليستعرض فكرته، وجدت شيئًا غريبًا، وهو أن جين الرب لا علاقة له بالرب!

يقول الرجل إنه وجد هذا الجين مرتبطًا بشعور الإنسان بما يسمى (السمو الذاتي) الذي يشمل أشياء مثل: الإحساس بوحدة الوجود - نسيان الذات - التفكير غير المادي.. وهي أشياء قد تكون موجودة عند المتدين وأيضًا عند غير المتدين ولا علاقة لها بالإيمان بالله من عدمه.. ما يعني أن «جين الرب» مرتبط بصفات مختلفة تمامًا عن الإيمان بالرب! وأن الاسم تسويقي أكثر من كونه دقيقًا علميًا. وببعض البحث، وجدت أن لهذا الباحث «سوابق» مماثلة..

فقد أثيرت حوله ضجة علمية كبيرة بعد أن زعم أن الشذوذ الجنسي له جين مسئول عنه ليحظى باهتمام إعلامي، قبل أن يثبت خطأ هذا الزعم[1].

- أما خوذة الرب، فقد توقفت عندها طويلًا.. لدرجة أنني سعيت للحصول على واحدة!

وجدت أنها ليست مرتبطة بالمشاعر الدينية بالضرورة.. بل بالإحساس بالحضور الذي تحدثنا عنه منذ قليل. أي أن مرتديها يشعر أن هناك ما يراقبه بالفعل، سواء كان إلهًا أو شبحًا أو شخصًا أو شيئًا ما.. كمريض البرانويا الذي يشعر أن المخابرات تراقبه أو أن المخلوقات

(1) Lynch, J. A. (2009). Articulating scientific practice: Understanding Dean Hamer's "gay gene" study as overlapping material, social and rhetorical registers. *Quarterly Journal of Speech, 95*(4), 435-456.

الفضائية تسمعه أو أن العفريت موجود في المكان.. قد ينتفض فزعًا لأن هناك شيئًا ما اقترب منه.. أي أنه لا علاقة للموضوع بالمشاعر الدينية تحديدًا إلا حين يقرر الإنسان ذلك..

حين جربوا الموضوع على ريتشارد دوكينز (أشهر منظري الإلحاد في العالم) لم ير شيئًا ولم يشعر بحضور أي شيء.. ما يعني أن اعتقادات الشخص تلعب دورًا فيما يمكن للشخص أن يتخيله.

هذه الخوذة لا تنفي المعتقدات الدينية.. فلو أعطيتك عقارًا للهلوسة، ورأيت أمامك زرافة.. هل يعني هذا أنه لا توجد زرافات في العالم، وأنها مجرد وهم موجود في عقلك فقط؟

خوذة الرب هذه لا تنفي الدين، بل هي إنجاز علمي مهم في مجال جديد اسمه (علم الأعصاب الديني) يدرس طبيعة وآليات عمل المعتقدات والخبرات الدينية في المخ البشري.

التفسير الثالث: تعويض النقص



يقول آخرون، إن الإنسان القديم حين عجز عن تفسير الظواهر الكونية، فسرها بالآلهة والأرواح والغيبيات كي تكون مفهومة له.. فالبرق والرعد هما سيوف الآلهة وصراخها، والمطر هو بكاؤها، وصدى الصوت سببه الجن الذي يعيش في الأودية والصحاري.. وما إلى ذلك.



أي أن الإنسان استخدم فكرة الدين لسد الفجوات المعرفية في فهمه للحياة.. وكلما ازداد الإنسان علمًا وفهمًا للظواهر الكونية، تقلص الدور الذي تلعبه الغيبيات في فهمه للأمور.

ويدللون على هذا الأمر بملاحظة أن في بعض المجتمعات يكون الأكثر تدينًا هم الأقل في المستوى التعليمي[1] والأقل في مستوى الذكاء[2]... فالدين قد يكون وسيلة هؤلاء لفهم ما يحدث في العالم من حولهم!

يقول فرويد في كتابه (مستقبل وهم) إن الدين أكبر اضطراب نفسي عرفته البشرية.. وأن الهدف منه هو الشعور بالأمان في مواجهة الحياة وفكرة الموت.. فالطفل يريد أن يتعلق بأب كبير يهابه ويحترمه كي يشعره بالأمان ويحقق له ما يريد، وحين يكبر يلجأ للإيمان بسلطة أبوية أكبر لتحقق له نفس الدور، لذلك تصف بعض الأديان – كالمسيحية – الإله بأنه أب.. فالدين – طبقًا لهذا الرأي – ما هو إلا نوع من الهستيريا والعُصاب، بل يمكن اعتباره مرضًا نفسيًّا متفشيًا بين الناس[3]!

فكلما شعر الإنسان بعجزه، زاد احتياجه للتدين والإيمان بهذا الأب الكبير الذي يحميه.

---

(1) Sacerdote, B., & Glaeser, E. L. (2001). *Education and religion* (No. w8080). National Bureau of Economic Research.

(2) Nyborg, H. (2009). The intelligence–religiosity nexus: A representative study of white adolescent Americans. *Intelligence, 37*(1), 81-93.

(3) Jones, H. (2007). *Religion: the etiology of mental illness.*Mental Health Education Publishers.

﴿ فهل هدف التدين هو مجرد سد للفجوات المعرفية حقًا؟

ينقض هذا التصور، عدة أمور..

أولًا: أن الدين لا يزال مستمرًا حتى بعد الثورات العلمية التي غيرت وجه الأرض وحياة الإنسان.. فمن يؤمنون بالدين والروحانيات، يشكلون أغلب سكان العالم[1].. ولا تزال ظاهرة الإلحاد شديدة الندرة إحصائيًا[2].. بل وتقل في الدول التي تبنت الإلحاد كسياسة لفترات طويلة كدول الاتحاد السوفيتي السابق.



ثانيًا: كثير من العلماء يؤمنون بوجود الخالق، فأينشتاين – مثلًا – رفض القول بأن الكون عشوائي، وقال كلمته الشهيرة: «إن الله لا يلعب النرد » بمعنى أن الله يدير الكون بقوانين محكمة لا بالصدف العشوائية.

في دراسة أمريكية، وجدوا أن الأكثر تعليمًا وثقافة يكونون أكثر تدينًا، لكن شكل تدينهم يكون مختلفًا عن تدين الأقل تعليمًا وثقافة.. فهم أكثر

(1) Zuckerman, P. (2007). Atheism: Contemporary numbers and patterns. From the Cambridge Companion to Atheism, edited by Michael Martin, University of Cambridge Press.

(2) WIN-Gallup International (2012) GLOBAL INDEX OF RELIGIOSITY AND ATHEISM 2012.



تسامحًا، وأقل جمودًا في اتباع التفسيرات الدينية القديمة وينفتحون على التفسيرات الدينية الجديدة[1].

لم يقض العلم على الدين بل طور من فهم الناس له.. فالقوانين الفيزيائية التي تفسر الظواهر الكونية، والشفرة الجينية التي تفسر تنوع الصفات الوراثية، ما هي إلا قوانين ووسائل وضعها الله ليقيم بها الكون.. واكتشافها لا يعني أنها تنفي وجود الخالق، بل تزيد من الإيمان به، وكلما ازداد الإنسان علمًا، «تطور» فهمه للدين.

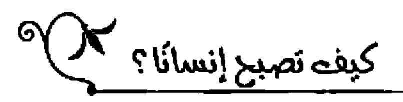
«رب إبراهيم لم يقل لنا البروتين المتحكم في دورة الخلية. لكنه أعطانا سببًا لنهتم بهذا.. وسببًا لنفضل نور العلم على ظلام الجهل»

كينيث ر. ميلر - العثور على إله داروين

الفطرة الإنسانية تجعل لدى الإنسان استعدادًا غريزيًا لتقبل الإيمان، فيكون مهيئًا لتقبل الدين الذي ينشأ عليه في المجتمع.. أو كما يقول الحديث: «كلُّ إنسانٍ تلده أمه على الفطرة، وأبواه بعد يُهَوِّدانه وينصِّرانِه ويمجِّسانِه فإن كانا مُسلمَين فمُسلم..».

لجوء الإنسان للدين عمومًا لا يرجع إلى سد الفجوات المعرفية في فهم الظواهر الكونية إذًا، بل يرجع لأسباب أعمق من هذا بكثير..

(1) Schwadel, Philip (2011). "The Effects of Education on Americans' Religious Practices, Beliefs, and Affiliations". *Review of Religious Research* 53 (2).



فما هي؟

التفسير الرابع: التدين مفيد!

لا ينظر علماء النفس الإيجابي لنشأة الدين أو يسعون لنقده، بل يهتمون بالبحث في تأثير الأديان عمومًا على معتنقيها..

فما الذي يحققه الدين للإنسان بالضبط؟

وجدوا أن التدين - عمومًا - ظاهرة مفيدة.. ويقولون إن الإيمان له كثير من الفوائد النفسية والجسدية أيضًا[1].

- فالدين يريح الإنسان ويساعده على التعامل مع مصاعب الحياة، كالصدمات النفسية والأمراض (السرطان والقلب والسكر والاضطرابات النفسية)، فهو يساعد الناس في فهم معاناته ويعطيهم طريقة واضحة للتعامل معها.. لذلك يقل الاكتئاب عند المتدينين.. فما هي الطريقة الوحيدة لتحمل صدمة موت شخص مقرب مثلًا، إلا الإيمان؟

- الدين يعطي معنى للحياة وهدفًا.. كما يجعل الإنسان أكثر تفاؤلًا وأملًا تجاه الغد.

- الدين يعطي الإنسان الشعور بأنه قادر على التحكم في الأشياء الخارجة عن سيطرته في هذه الحياة.. فالواحد منا حين يدعو

(1) Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *Canadian Journal of Psychiatry, 54*(5), 283-291.



ويصلي لله القادر على كل شيء، يقل إحساسه بالعجز وقلة الحيلة وانعدام المعنى.. فيزداد اطمئنانًا وثقة وتفاؤلًا.

- وغالبًا ما يعطي الدين الدعم النفسي للإنسان عن طريق توفير شبكة من العلاقات الاجتماعية.. فالمتدينون غالبًا ما يترابطون ويهتمون ببعضهم البعض، فيزورون المريض ويصلون الرحم ويودون الأصدقاء ويساعدون المحتاج ويتلاقون بدور العبادة وفي المناسبات الدينية.. ويتقرب كل منهم إلى الله بفعل كل هذا دون طلب لمقابل من أحد.

اليوم، النصيحة العلمية التي يقدمها الطب النفسي، هي أن الإيمان يساعد الإنسان على أن تكون صحته النفسية أفضل.

لهذا فخيار الاعتقاد في الإيمانيات خيار عقلاني تمامًا للحصول على حياة أفضل.. وليس عاطفيًا أو مناقضًا للعقل والمنطق كما كان يقال قبل الاكتشافات العلمية التي وضحت فوائد هذا للصحة النفسية للإنسان.

لكن، ماذا عن التطرف الديني؟

الوجه الآخر



التطرف الديني ظاهرة متزايدة في عالمنا.. تخلق العداوة والبغضاء بين الناس وتسلب الإنسان القدرة على تقبل الآخر.

اسأل أي متشدد عن الكره العميق الذي يكنه، لا نحو معتنقي الأديان الأخرى، بل نحو أبناء دينه من أتباع المذاهب الأخرى، لتدرك فداحة المأساة وما وصل إليه الأمر..

- كيف لبشر أن يعيشوا معًا على الأرض، وكل منهم يعتقد أن الله يأمره بكره وبغض المختلفين عنه؟

في أوروبا قتل المسيحيون بعضهم بالملايين في حرب الثلاثين عامًا حول خلافات مذهبية في دين أساسه التسامح.. وفي السنوات الأخيرة شكّل المسلمون نحو 97٪ من ضحايا إرهاب الجماعات الإسلامية المتطرفة[1] التي تدّعي الدفاع عن الإسلام والمسلمين!

---

(1) US Dept of State, Office of the Coordinator for Counterterrorism. (2012). Country Reports on Terrorism 2011.



البوذية تحرم قتل أي كائن حتى الحشرات.. لكن هذا لم يمنع رجال دين في بورما من التورط في جرائم ضد أقلية الروهينجا المسلمة... حتى أن مجلة تايم نشرت صورة الراهب ميراثو على غلافها تحت عنوان «وجه الإرهاب البوذي».

فالدين ليس سبب الإرهاب.. كما وجد الباحث في الدراسة التالية..

دراسة:

قام باحث في العلوم السياسية[1] بدراسة أكثر من 300 حالة لمنفذي عمليات انتحارية، ليعرف مدى العلاقة بين فعلهم هذا، ودرجة تشددهم الديني.

فوجد شيئًا مثيرًا للاهتمام.. وهو أن السلوك الإرهابي لا علاقة له بدرجة التدين، لكن بأشياء أخرى.. كمقاومة محتل أو قتال نظام سياسي أو محاربة تيار يكرهه لسبب ما.. وليس بسبب التشدد الديني في حد ذاته.. أي أن المتشدد لن يصبح إرهابيًا بالضرورة، ما لم يكن عنده مبررات نفسية أخرى.

كثير من المتشددين إرهابيون؟

حسنًا.. كثيرون منهم ليسوا إرهابيين كذلك!

الاتحاد السوفيتي كان نظامه ملحدًا يدعو للإلحاد، لكنه ارتكب المذابح وقتل ملايين البشر.. صقور التاميل كانوا انتحاريين لكنهم لم يفعلوا هذا باسم الدين..

(1) Pape, R. A., & Hoveyda, F. (2005). Dying to Win: The Strategic Logic of Suicide Bombing. New York: Random House.

في أحد المسلسلات الهزلية (مسلسل ساوث بارك)، تخيلوا أن الإلحاد انتصر وتم إلغاء الدين من الوجود ليؤمن الناس بالعلم فقط.. فحدث أن انقسم البشر وحاربوا بعضهم بعضًا أيضًا، ليحاول كل منهم إثبات أن إلحاده هو الإلحاد الصحيح!

الإرهابي يفعل فعلته باسم الدين حقًّا، لكن السبب يكون سياسيًّا في النهاية كما تقول الدراسة السابقة.. هذه الآراء السياسية هي السبب في لجوئه للعنف وليس الدين نفسه.

والمفارقة التي نعيشها اليوم، وهي أن الدين الذي وجد ليصنع السلام والتآلف بين البشر، أصبح يستخدم كمبرر للبغض والكراهية والتحريض!

اختبار التسامح

- هل تكره أصحاب الأديان الأخرى؟ ما مدى نفورك منهم؟

لمعرفة الإجابة الحقيقية التي تقبع في عقلك الباطن - لا التي تعلنها أو تحاول ادعاءها - يمكنك إجراء هذا الاختبار النفسي (باللغة الإنجليزية)... ادخل هذا الرابط: https://implicit.harvard.edu وابحث عن هذا الاختبار: Religion IAT واتبع الخطوات المطلوبة بدقة حتى النهاية، وستعرف بدقة ما في داخلك تجاههم!

كيف تصبح متدينًا؟

إذا كان التدين مفيدًا، فما الذي يساعد في اتباع نمط «صحي» من التدين يفيد الإنسان والمجتمع؟

قالت الباحثة كاثلين تايلور في محاضرة أثارت جدلًا، إن التطرف مرض عقلي يمكن تطوير علاج له في المستقبل[1].. ورغم منطقها العلمي، فإنني أرى أن الموضوع أكثر تعقيدًا..

التطرف ليس له سبب واحد كي يكون له علاج واحد.. فالبعض يتطرف لأن عنده فقر معرفي، لا يعرف عن الدين إلا منهج واحد لذلك يرفض كل ما عداه ويكرهه، ولا يعرف عن الآخر شيئًا فيكرهه لأنه لا يؤمن بنفس أفكاره.. بينما البعض يتطرف لأن شخصيته تسلطية تروق له المذاهب المتشددة.. وهناك من يتطرف لأنه يشعر بالنقص ويريد التكبر على الناس بشيء ما، فلا يجد إلا إظهار التدين لاكتساب مكانة معنوية.. وهناك من يتطرف لأن مستواه الأخلاقي منحدر فلا يعرف الضمير الأخلاقي الذي يرشده للرأي الديني الأكثر رحمة واعتدالًا فيتبعه.. وهناك من يتطرف لأنه تعيس، يرى في الدين حجة للتسامي بكآبته وحزنه

(1) http://www.hayfestival.com/p-6166-kathleen-taylor.aspx.

وانعزاله عن المجتمع.. وهناك من يتطرف لأنه لا يمارس التفكير النقدي فيصدق كل ما يقال له دون تمييز.. وهي النقاط التي سنتكلم عنها بالتفصيل بعد قليل.

التطرف ليس نوعًا واحدًا.. بل له ألوان وأشكال مختلفة، لذلك تختلف طرق تجنبه.

فماذا نفعل كي لا نكون متطرفين؟

1- إدراك المشترك الإنساني

«لا تشتم إلـهًا لا تعبده»

حكمة آرامية

كل إنسان يشعر أن جماعته هي الأفضل في الدنيا.. سواء كانت هذه الجماعة هي الأسرة أو الوطن أو أتباع نفس الدين أو التوجه الفكري.. هذا شيء طبيعي..

لكن المشكلة تظهر حين نسأل:

- وما رأيك في أتباع الجماعات الأخرى؟

- ما هي «المشاعر» التي تكنها نحو هؤلاء الناس؟

يدعو المتطرفون إلى «كراهية» بشر كل ذنبهم أنهم ولدوا في مكان آخر في العالم، فوجدوا أنفسهم على دين مختلف.. وكأن خالق هذا الكون سبحانه، يطلب من مخلوقاته كره وبغض ومعاداة بعضهم بعضًا، لأسباب جغرافية بحتة!



عزيزي القارئ.. اسمح لي أن أسألك سؤالًا..

- هل اخترت دينك أو مذهبك؟

بالتأكيد أنت على نفس الدين والمذهب الذي وجدت عليه نفسك حين ولدت، والموجود في هذه المنطقة من العالم.. وهو ما أسميه «التدين الجغرافي».. فهكذا تسير الأمور.

هل قمت ببحث موضوعي عن الدين أو المذهب الصواب، واضعًا معتقدك على قدم المساواة مع كل المعتقدات الأخرى، مفترضًا أنه قد يكون باطلًا، لا سمح الله، للتحلي بالتجرد العلمي والحيادية للوصول للحقيقة؟

هل استطعت التجرد من كل أفكارك المسبقة، وسعيت للتعرف على الأديان المختلفة من مصادرها - لا من مصادر من يهاجمونها- محاولًا التعرف على المشاعر التي تثيرها وقيمها الروحية والأخلاقية؟

يقول أحد أصدقائي إنه فعل هذا بالفعل، لأن هدفه هو الله خالق هذا الكون، لا عبادة وتقديس الطريق/المذهب الذي جاء الدنيا فوجد نفسه عليه.. هذا الكلام لطيف، لكني أشك في إمكانية فعل هذا عند السواد الأعظم من البشر..

فالناس لا تعتنق دينًا ما لأسباب عقلانية.. بل لأسباب نفسية.

كل دين يشكل لصاحبه ركيزة للاستقرار النفسي ويشبع حاجاته الروحية ويعطيه معنى لحياته..

في واحد من أكبر الاستطلاعات، وجدوا أن أتباع الديانات الأربعة الكبرى (المسلمين والمسيحيين والبوذيين والهندوس) يساهم الدين في رفع مستوى سعادتهم بنفس القدر تقريبًا[1].

كل شخص على وجه الأرض، يؤمن أن دينه حق، لأنه اعتاد عليه وألِفه بحكم الممارسة والتنشئة والبيئة، فارتبط بها عاطفيًّا بمرور الزمن.

قد تتعجب من أن الهندوسي يسجد للبقرة ويحج لنهر الجانج، لكنه أيضًا يتعجب إن رأى المسلم يسجد أمام الكعبة ويقبل الحجر الأسود ويوقر ماء زمزم، أو المسيحي الذي يتبرك بالصليب.. أو اليهودي الذي يبتهل عند حائط المبكى.. كل هذه رموز دينية اعتادها أصحابها وأصبحت تشكل لهم مغزى رمزيًّا أو أخلاقيًّا يعطي المعنى لحياتهم ذاتها.. فالبقرة عند الهندوسي رمز للعطاء والصليب عند المسيحي رمز للتضحية والكعبة عند المسلم هي القبلة وبيت الله الحرام.. فالمسلم لا يسجد لأحجار الكعبة بل لله تعالى متجهًا للقبلة.

لا أساوي بين الأديان المختلفة بالطبع (فأنا الآخر لديَّ قناعاتي الدينية) لكنني أقول إن كل دين صحيح في قلوب أتباعه، ومألوف ومنطقي لهم مهما كانت ممارساته «غير عقلانية» في نظر الآخرين.. لذلك، فلا معنى لإهانة دين آخر أو السخرية من شعائره، لأنه دين يعني لأصحابه نفس ما يعنيه دينك لك.

---

(1) Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out?. *Journal of personality and social psychology, 101*(6), 1278.



﴿وَلَا تَسُبُّواْ ٱلَّذِينَ يَدۡعُونَ مِن دُونِ ٱللَّهِ فَيَسُبُّواْ ٱللَّهَ عَدۡوَۢا بِغَيۡرِ عِلۡمٖۗ كَذَٰلِكَ زَيَّنَّا لِكُلِّ أُمَّةٍ عَمَلَهُمۡ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِم مَّرۡجِعُهُمۡ فَيُنَبِّئُهُم بِمَا كَانُواْ يَعۡمَلُونَ﴾

[الأنعام: 108]

فكر معي في الأمر.. هناك شخص ولد في القطب الشمالي.. وكل ما يعرفه عن الإسلام هو 11 سبتمبر وأن طالبان أطلقوا النار على رأس الطفلة «ملالا» لأنها أرادت الذهاب للمدرسة على اعتبار أن الإسلام - عندهم- يحرم تعليم الفتيات...

- هل هذا الشخص شرير إن شعر بالنفور تجاه هؤلاء الناس؟
- هل تعتبر أن رسالة الإسلام قد وصلته أصلًا؟
- هل المطلوب كراهيته، لأنه تصرف كرد فعل طبيعي وابتعد - لأسباب أخلاقية بحتة- عن دين شوهه أتباعه ولم ير منه غير الدم والكراهية؟
- لماذا أكره شخصًا مختلفًا عني أصلًا؟

هو شخصٌ ولد وتربى في مكان مختلف وتربى على قيم مختلفة ودين مختلف في بيئة مختلفة وظروف مختلفة.. واجتهد كي يرضي الله بالطريقة التي يعتقد أنها صواب، فساعد المحتاج ولم يكذب ولم يسرق وسعى لفعل الخير.. وانتظم في صلاته التي تعلمها وتحرك قلبه تقربًا لما يؤمن به.. والتزم بالتعاليم التي نشأ منذ نعومة أظافره على أنها الحق..

- لماذا أكره شخصًا لم يعرف غير هذا؟

خلق الله الناس مختلفين.. خلقهم شعوبًا وقبائل وبلدان وحضارات وثقافات وأيديولوجيات مختلفة، ليتعارفوا.. ولو شاء الله لخلقنا أمة واحدة لكنه لم يشأ ولم يفعل.. فافتراض أن الناس كلهم عليهم أن يؤمنوا بدين واحد، شيء يناقض الطبيعة البشرية ومشيئة الله وسنته في الكون، ولم يحدث هذا في أي عصر من العصور أصلًا..

- كيف اكتسبت معلوماتك عن الأديان الأخرى؟

- من مصادرها؟ أم من مصادرك التي تهاجمها؟

الانفتاح على العالم بالثقافة والاطلاع أو حتى بمصادقة أناس من خلفيات ثقافية ودينية مختلفة، يعطي الإنسان صورة واضحة عن «المشترك الإنساني» بين جميع البشر.. من يفعل هذا سيتضح له أن هؤلاء البشر ليسوا سيئين كما يقال له.. قد يكون دينهم مختلفًا وشعائرهم مختلفة، لكنه يأمرهم بفعل الخير أيضًا[1].

المتطرف لا يدرك هذا.. لأنه لا يقرأ إلا من مصادر واحدة تهاجم الآخرين، وتجعلهم كلهم كيانًا واحدًا متآمرًا ضده.. فلا يتعرف على الآخر ولا يفهمه، ولا يدرك أنه إنسان أيضًا، بل قد يكون أكثر إنسانية وحبًا للخير منه.

---

(1) يمكن الاستماع لسلسلة (الأديان المقارنة) للدكتور عدنان إبراهيم الذي يستعرض فيها الأديان الوثنية (الطاوية- الكونفوشيوسية- الهندوسية) لا بهدف السخرية منها، بل بهدف التعرف على فلسفتها وما يؤمن به أتباعها من قيم أخلاقية.



- لماذا لا نركز على الأشياء المشتركة بيننا؟

المشترك الإنساني

تأمل معي هذه الأقوال واستشعر المعنى الإنساني الذي يقصده قائلها، سواء اتفقت معها أم لا..

- «أغسل يدي التي أسعَفَت المتألم، وكذلك أمسح روحي. لأنني أخجل من رؤية المتألم يتألم خجلًا، لأني حين ساعدته أصبته في كبريائه» زرادشت.
- «عند رحيلك عن هذا العالم لن تأخذ معك ما كسبته، بل ستأخذ فقط ما أعطيته» القديس فرنسيس الأسيزي.
- «الله يرسل الرياح، لكن الإنسان هو من عليه أن يرفع الشراع» القديس أغوسطينوس.
- «كن كشجرة الصندل تعطر حتى الفأس الذي يقطعها» الشيرازي.
- «ليس القوي من يهزم عدوه.. إنما القوي من يربحه» البابا شنودة الثالث.
- «يمكن إضاءة ألف شمعة باستخدام شمعة واحدة دون أن يقصر ذلك عمرها، مشاركة سعادتك مع الناس لن تقلل منها» بوذا.
- «غاية هذه الحياة هي مساعدة الآخرين، فإن لم تساعدهم فعلى الأقل لا تؤذهم» دلاي لاما.
- «إذا لم يكن لدينا سلام فالسبب هو أننا نسينا أننا ننتمي إلى بعضنا البعض» الأم تريزا.

- «وا أسفاه ، إنه من السهل أن نطلب أشياء من الله.. ولا نطلب الله نفسه كأن العطية أفضل من العاطي » **القديس أغسطينوس**.
- «علمني أن أحب الناس كما أحب نفسي، وأن أحاسب نفسي كما أحاسب الناس» **طاغور**.
- «الرب نوري وخلاصي ممن أخاف.. الرب حصن حياتي ممن أرتعب» **العهد القديم- مزمور 27**.
- «وقد صار قلبي قابلًا كل صورة.. فمرعى لغزلان ودير لرهبان، وبيت لأوثان وكعبة طائف.. وألواح توراة ومصحف قرآن.. أدين بدين الحب أنّى توجّهت ركائبه، فالحب ديني وإيماني» **ابن عربي**.

2- لا تكن متسلطًا



يدرس العلماء دومًا ما يحدث للمرضى الذين يتعرضون لتلف مناطق معينة في المخ (إثر حوادث أو أمراض) بهدف معرفة وظيفة كل جزء من أجزاء المخ.. فوجدوا شيئًا مثيرًا للاهتمام..

وجدوا أن الأشخاص الذين تلفت عندهم منطقة (vmPFC) في المخ، يزيد عندهم التطرف الديني، ويزيد التسلط أيضًا[1]!

---

(1) Asp, E., Ramchandran, K., & Tranel, D. (2012). Authoritarianism, religious fundamentalism, and the human prefrontal cortex. *Neuropsychology, 26*(4), 414.



معنى هذا، أن طريقة تفكير الشخص المتسلط، يتم فيها استخدام نفس المنطقة في المخ التي يستخدمها المتطرف الديني.. وربما يكون سبب اتباع الشخص لفكر ديني معين، هو أنه يرضي رغباته في التسلط.

الشخصية التسلطية

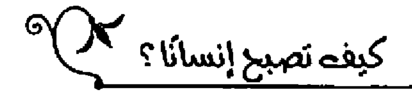
تعالوا نقترب من صاحب الشخصية التسلطية هذا، لنعرف كيف يفكر.

هذا الشخص لم يشعر بالأمان في حياته.. بسبب قسوة الظروف التي عاشها أو طريقة تربيته أو أي سبب آخر.. المهم أنه يعتبر أن الحياة غابة قاسية يأكل القوي فيها الضعيف لذلك يرى أنه دائمًا تحت تهديد، ويريد أن يكون قويًا فلا يأكله أحد.

- يخاف من الأحداث العشوائية التي تحدث في الحياة، لذلك يستريح أكثر إذا بسط سيطرته ليسير كل شيء برتابة ونظام محدد بالشكل الذي يريده بالضبط.

- يسعى للسلطة لأنها تحميه.. فإما أن يكتسب سلطة (دينية – سياسية - اجتماعية...إلخ) تعطيه صلاحيات للتحكم في الناس، أو يسعى للاحتماء بسلطة ما ويندمج معها.. فيكون تابعًا مخلصًا يؤمن أن طاعة الأوامر فوق أي اعتبار إنساني أو أخلاقي.

لو أصبح هذا الشخص رجل دين، لن يخبر الناس أن رأيه هو أحد الآراء وأنه يحتمل الصحة والخطأ، بل سيخفي هذا عنهم، كي لا يكون لديهم خيارات فتضعف سلطته عليهم.



- يلتزم بالطرق التقليدية والعادات القديمة ويقاوم تغييرها، فيرى - مثلًا - أن الدين ثابت غير قابل للتجديد أو الخلاف.. لذلك يشعر بالحقد والعداء تجاه من يخالفون هذه الأفكار التقليدية ويعتبرهم مصدر تهديد لعالمه.. فلا يكره فقط أتباع الأديان الأخرى، بل يمقت أصحاب المذاهب والتفسيرات المخالفة له في نفس الدين.

- يتحمس جدًّا للعنف والأحكام العقابية أكثر من غيرها، ويرى أن المخالفين يجب ألا يكونوا كذلك، لأن الحياة يجب أن تسير بشكل متفق مع أفكاره.

هذه هي الشخصية التسلطية Authoritarian Personality التي تعتبر أحد تفسيرات التطرف الديني[1].. حيث يكون تقديس السلطة المتشددة وعدم مراجعتها.. والإصرار على الانغلاق الذهني واتباع الطرق التقليدية.. وافتراض أنه دائمًا على صواب.. واحتقار من هم خارج جماعته وعدم التعاطف معهم.. وعدم الاهتمام بالأحكام الأخلاقية الإنسانية، بل بتنفيذ الأوامر والأحكام العقابية[2].

فهذا المتطرف شخص لا تهمه العبادة، قدر اهتمامه بإجبار الآخرين عليها.

لاحظ أن الشخص المتسلط لا يعتبر نفسه كذلك.. بل يرى نفسه إنسانًا مخلصًا لما يؤمن به.

---

(1) Altemeyer, B., & Hunsberger, B. (1992). Authoritarianism, religious fundamentalism, quest, and prejudice. *The International Journal for the Psychology of Religion, 2*(2), 113-133.

(2) Altemeyer, B. (1996). *The authoritarian specter.* Cambridge, MA: Harvard University Press.



ولاحظ أيضًا أن هناك مجتمعات كاملة تنطبق عليها هذه الصفات وتتصرف بطريقة سلطوية.. فالناس فيها يرون أن هذه السلوكيات عادية جدًّا ولا غبار عليها.

فهل أنت متأكد أنك لست متسلطًا / سلطويًّا؟

اختبار السيطرة الاجتماعية SDO[1]

أجب الأسئلة التالية بنعم أو بلا:

1- هناك جماعات من البشر، أحقر من جماعات أخرى.

2- للحصول على ما تريد، من الضروري أحيانًا استخدام القوة ضد المجموعات الأخرى.

3- لا بأس إذا كان لدى بعض الجماعات فرص في الحياة أفضل من غيرها.

4- لاستمرار الحياة، من الضروري أحيانًا أن ندوس على المجموعات الأخرى.

5- إذا بقيت بعض الجماعات في مكانها، سيكون لدينا عدد أقل من المشاكل.

6- ربما من الجيد أن تكون مجموعات من البشر في القمة، وباقي المجموعات في القاع.

---

(1)Wikipedia, from: Pratto, F., Sidanius, J., Stallworth, L. M., & Malle, B. F. (1994). Social Dominance Orientation: A Personality Variable Predicting Social and Political Attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(4), 741-763.

7- يجب على الفئات الحقيرة أن تظل في مكانها.

8- أحيانًا، يجب أن نجعل المجموعات الأخرى تظل في مكانها.

9- من الجيد أن يكون كل الناس على قدم المساواة.

10- ينبغي أن تكون المساواة قيمة مثالية لدينا.

11- ينبغي إعطاء جميع الجماعات فرصة متساوية في الحياة.

12- علينا أن نفعل ما في وسعنا لجعل الظروف متساوية لكل الناس.

13- زيادة المساواة الاجتماعية مفيد للمجتمع.

14- سيكون لدينا عدد أقل من المشاكل إذا كنا نعامل الناس بمساواة أكثر.

15- ينبغي علينا أن نسعى لجعل الدخل متساويًا قدر الإمكان.

16- لا ينبغي لجماعة واحدة أن تهيمن على المجتمع.

هذا الاختبار مصمم لقياس درجة التسلط، وما إذا كنت تعتقد أن جماعتك يجب أن تتسلط على باقي البشر أم تعيش معها جنبًا إلى جنب.

أعط نفسك نقطة إذا كانت إجابتك هي «نعم» على الأسئلة من 1-8، و«لا» على الأسئلة من 9-16

كلما كانت درجتك أكبر، كنت أكثر تسلطًا وتعصبًا ضد المختلفين معك عمومًا.



3- لا تكن متكبرًا



كل إنسان يريد أن تكون له قيمة ومكانة في الحياة.. لكن البعض يعتقدون أنهم لا يملكون شيئًا يستدعي تقدير الآخرين واحترامهم.. فيلجأون لاتخاذ مظاهر التدين كوسيلة للتكبر واكتساب مكانة معنوية وسط الناس.

يهتم هذا الشخص بإبراز مظاهر التدين ويتحدث عنها ويتعمد إعلام الناس بها بفجاجة، لأن هذه المظاهر دليل على المكانة والسلطة التي أعطاها لنفسه ليتكبر ويتعالى على الآخرين.

أي أن تدين هذا الشخص، وسيلة للشعور بالتفوق عن طريق الحط من شأن الآخرين، وهو ما يسمى في علم النفس، عقدة الإبخاس Depreciation Complex.

يذكر ألفريد أدلر في كتابه (الطبيعة البشرية) أن:

«حينما يتصرف الفرد بطريقة غاية في الطيبة والصلاح، وعندما تتسم أفعاله بمحاولات سمجة للفت الأنظار نحو أفعاله الصالحة، فإنه يجب علينا أن نحترس!».

كلما اتخذ هذا الشخص مذهبًا يعتبر المجتمع مذنبًا أكثر، ارتاح لأنه يشعر وقتها بالتفوق على هذا المجتمع.. فهو الحق والباقون كلهم باطل.. ويتيح له المذهب المتطرف قدرًا أكبر من القيود التي يمكنه فرضها على من

حوله.. فلا يختار بين أيسر الأمرين كما يفترض، بل أعسرهما وأكثرهما صعوبة ومشقة.. ليمتلك ذرائع أكثر يتحكم بها في من حوله، ويؤكد تفوقه.

يتعالى على الآخرين بتدينه.. غير مدرك أنهم قد يكونون أقرب إلى الله منه.

- فهل الدين بالنسبة لك، وسيلة للتقرب إلى الله؟
- أم وسيلة للتكبر و إشعار الناس أنك أفضل منهم؟

«والله لا يؤمن من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر»

حديث

هناك خط فاصل بين الاعتدال والتطرف في التيار الذي تنتمي له، أيًّا كان.. فهل تراه جيدًا؟

إن لم تكن ترى متطرفين في تيارك، فهذه مشكلة.. لأن هذا قد يعني أنك متطرف لدرجة أن الأمر أصبح معتادًا ومبررًا بالنسبة لك.. وأنك في قمة التطرف لدرجة أنك لا ترى من هو أكثر تطرفًا منك!

4- كن سعيدًا

حين تسمع كلمة (الله) ما هو الشعور الذي يتحرك في قلبك؟

الإجابة:..

....



أرسلت لعدة أصدقاء عبر الإيميل، أبياتا شهيرة من الشعر الصوفي في الحب الإلهي (مطلعها: والله ما طلعت شمس ولا غربت، إلا وحبك مقرون بأنفاسي) فأعجبت بعضهم.

لكن حين أرسلت أبياتًا أخرى عن الذنوب والمعاصي والخوف من ملاقاة الله (مطلعها: إلى كم أنت في بحر الخطايا، تبارز من يراك ولا تراه) لاحظت أن أكثرهم تشددًا تأثروا كثيرًا بها وأثنوا عليها أكثر من غيرهم.. ربما تكون صدفة، لكن كان واضحًا أنها تعبر عنهم وحركت مشاعرهم أكثر من الأبيات الأولى لسبب ما!

«.. نعلم أطفالنا الخوف والعذاب وجهنم

وننسى الحب والطمأنينة والسلام والجنة»

د.احمد عكاشة

كثير من الناس متدينون.. لكن يمكننا أن نلاحظ بوضوح أن هناك أنماطًا وأشكالًا مختلفة من التدين.

فهل يمكننا تقسيم التدين طبقًا للمشاعر التي يثيرها؟

تدين المشاعر الإيجابية:

بعض المتدينين يكون الدين مصدرًا لسعادتهم وراحتهم النفسية.. يأنسون بالقرب من الله ويستمتعون بعبادته، يكون الدين سببًا لشعورهم بالاطمئنان في مواجهة الحياة..

يقول بعض العلماء، إن المشاعر الإيجابية التي يسببها الدين، قد تكون سببًا رئيسيًّا للمكاسب النفسية والصحية للتدين[1]. فمن يتمتعون بمشاعر دينية إيجابية قد يحصلون على مكاسب نفسية وصحية أكثر من غيرهم[2].

هل الله بالنسبة لك غاضب دائمًا ومصدر خوف ورعب وحزن وتهديد طوال الوقت؟ أم أن الإيمان به يعطيك الإحساس بالطمأنينة والراحة والحب؟ هل تستمتع بالقرب من الله وتشعر بالخشوع ويتحرك قلبك وتدمع عينك أثناء العبادة؟ (لاحظ أن شعور الخشوع/ الرهبة Awe يصنف علميًّا كشعور إيجابي).

ارتباط الدين بمعانٍ إيجابية كالتعاطف والرحمة يرقق القلب، ويجعل الإنسان أقل اقتناعًا بالتفسيرات السوداوية التي تحض على الكراهية والبغض.. ويشرح القلب للإيمانيات والروحانيات.

بعبارة أخرى:

تدين المشاعر الإيجابية، يركز على الإيمانيات والقيم الروحية المرتبطة بالراحة والسلام الداخلي.

تدين المشاعر السلبية:

يُحكى أن رجلًا ذهب لأحد رجال الدين المتشددين، وقال له:

- فعلت شيئًا ولا أعرف ما إذا كان حلالًا أم حرامًا..

(1) Fredrickson, B. L. (2002). How does religion benefit health and well-being? Are positive emotions active ingredients?. *Psychological Inquiry, 13*(3), 209-213.

(2) Ellison, C. G., & Levin, J. S. (1998). The religion-health connection: Evidence, theory, and future directions. *Health Education & Behavior, 25*(6), 700-720.



فسأله: هل استمتعت بفعله؟

فقال: نعم.

فأجاب: إذًا هو حرام!

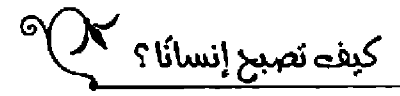
هذه الدعابة تتحدث عن الذين يربطون الدين بالمشاعر السلبية بالضرورة.. فالبعض يعتبرون أن الخالق مصدر تهديد ورعب وذعر، أكثر من كونه مصدرًا للراحة والطمأنينة والأمان.

وجد العلماء أن الذين يستخدمون الدين بطريقة تثير مشاعر سلبية (كاعتبار أن الله غاضب عليهم دائمًا أو أنه تخلى عنهم...) يعجزون عن التكيف مع ضغوط الحياة وتزداد معاناتهم بسببها.. على عكس الذين يستخدمون الدين بطريقة تثير فيهم مشاعر إيجابية (التركيز على أن الله رحيم وله حكمة في حدوث المشكلة..) يكونون أكثر قدرة على التكيف مع ضغوط الحياة[1].

بعض الناس لا يتدينون عن حب، بل عن اضطراب وذعر وإكراه.. لذلك يميلون للمذاهب التي تتعامل مع الدين بهذا المنطق.. فيسهل عليهم اعتبار الدين مظاهر شكلية وتعاليم جافة على المرء أن ينفذها حرفيًا لينقذ نفسه من عذاب الإله الغاضب دائمًا.. دون أن يولي أهمية للتدبر في التفسيرات المختلفة أو معرفة جوهر الدين الأخلاقي أو أن يكون دافعه هو البحث عن الحقيقة أو حب الخير أو الرغبة الروحية في التقرب من الله.. فهو لا يرى في الدين إلا أوامر صارمة عليه تنفيذها حرفيًا كي لا يتعذب.

---

(1) Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta, analysis. *Journal of clinical psychology, 61*(4), 461-480.



ما نوع تدينك؟

ببعض التصرف، هذا اختبار قصير وضعه أحد العلماء[1] لتحديد الدافع للتدين..

1- لماذا تذهب للمسجد/ الكنيسة؟

أ-لا أعرف، لا أرى فائدة من هذا

ب- لأن المفروض أن أقوم بهذا

جـ- لنفسي طلبًا للثواب

د- لأنني أحب هذا

2-لماذا تصلي؟

أ-لا أعرف، لا أرى فائدة من هذا

ب- لأن المفروض أن أقوم بهذا

جـ- لنفسي طلبًا للثواب

د- لأنني أحب هذا

3- عمومًا، لماذا تمارس تعاليم دينك؟

---

(1) Published with permission from the author: O'Connor, B. P., & Vallerand, R. J. (1990). Religious motivation in the elderly: A French-Canadian replication and an extension. *The Journal of social psychology, 130*(1), 53-59.

أ-لا أعرف، لا أرى فائدة من هذا.

ب- أفعل ذلك لأن المفروض أن أقوم بهذا

جـ- لنفسي طلبًا للثواب

د- لأنني أحب هذا.

لو كانت معظم إجاباتك (أ)

فلا يوجد عندك دافع للتدين.. لماذا أجريت هذا الاختبار أصلًا؟

لو كانت معظم إجاباتك (ب)

فأنت متدين تدينًا خارجيًا غير ذاتي (Non-Self-Determined Extrinsic)، أي أنك تشعر أن سبب تدينك خارجي ليس نابعًا في ذاتك.. كأن تفعله بسبب الضغط الاجتماعي أو تعتبره حملًا ثقيلًا ينبغي فعله بحكم الواجب، لا لأنك تريد ممارسته بدافع من نفسك.

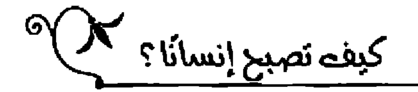
لو كانت معظم الإجابات (ج)

يكون الدافع للتدين خارجيًا ذاتيًا (extrinsic Self-Determined).. أي أنك تبادر بالتدين من تلقاء نفسك، بسبب ثواب تريد الحصول عليه..

من يتمتعون بهذا النوع من التدين يكون رضاهم عن حياتهم عاليًا، ويكون لحياتهم معنى يعيشون لأجله ويكون احترامهم لذاتهم مرتفعًا.

لو كانت معظم إجاباتك (د)

يكون الدافع للتدين داخليًا (Intrinsic). تتدين لأنك تحب الله وتحب التدين.. ولهذه المرحلة نفس المكاسب النفسية للمرحلة السابقة إن لم يكن أكثر.. وهو مقام عظيم لا يعرفه كثير من الناس.



منذ سنوات، سمعت شريطًا لأحد المتشددين المشاهير، يهاجم هؤلاء الذين «يستمتعون بالعبادة» ويقول إن هذا لا يصح ولا يليق... فالمفروض - بالنسبة له- أن يشعروا أنهم مكرهون ومجبرون ومرغمون على العبادة كي ينالوا ثوابها، لأن الصلاة ليست متعة بل عبادة شاقة أمرنا الله بها!

هل يناسب هذا الكلام نمط تدينك؟

يتناقض هذا الرأي بشكل صارخ مع حديث الرسول «وجعلت قرة عيني في الصلاة» أو حين قال لبلال: «أَقِمِ الصلاةَ، أَرِحْنا بها».. أي أنها قرة عين ومصدر للراحة، وليست شيئًا كريهًا مزعجًا علينا إجبار أنفسنا عليه كما يريد دعاة التعاسة!

- فما هو الشعور السائد في نمط التدين الذي تتبعه؟
- هل الدين مصدر سعادة لك، أم مصدر شقاء؟

وجد الباحثون[1] أن من يتدين مرغمًا، بسبب ضغط من حوله، يكن أكثر عرضة للاكتئاب وأقل تقديرًا لذاته وأقل رضا عن حياته.. على عكس الذين يتدينون عن رغبة داخلية وراحة نفسية.

---

(1) Ryan, R. M., Rigby, S., & King, K. (1993). Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*(3), 586.



تجربـــة:

أجرى العلماء[1] استطلاعًا لمجموعة من الناس من أديان مختلفة (منهم مسلمون ومسيحيون) ليعرفوا تأثير الأديان على حياة معتنقيها.. فوجدوا أن من يركزون على الإيمانيات والروحانيات في حياتهم، يحققون قدرًا أكبر من تحقيق الذات وإدراكًا أعمق لمعنى الحياة ويكونون مبادرين لتطوير أنفسهم.. بشكل أكبر من الذين يركزون على ممارسة الطقوس الدينية فقط.

«أفضل أن أمشي في الشارع وأنا أفكر في الله

على الجلوس في المسجد وأنا أفكر في حذائي»

علي شريعتي

- ما معنى هذا الكلام؟

معناه أن الإيمانيات أهم من الممارسات الدينية المجردة منها.. فالشعائر ستفقد معناها وتصبح مجموعة من الحركات والكلمات التي تقال بشكل آلي، لو لم تكن مفعمة بالمشاعر الروحية، ولن تحقق المكاسب النفسية التي يحققها الإيمان والتجربة الروحية.

وبالتالي، يكون الإنسان أكثر غلظة وتعاسة وتطرفًا.

---

(1) Ivtzan, I., Chan, C. P., Gardner, H. E., & Prashar, K. (2011). Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of religion and health*, 1-15.

تأثير المشاعر السلبية

المتدين الذي تغلب عليه مشاعر سلبية، ستراه يدقق في مسائل فرعية ويتحدث عنها وكأنها هي أساس الدين، لأن المشاعر السلبية تؤثر في القدرات الإدراكية فيولي المرء أهمية أكبر للتفاصيل لا الصورة العامة[1]..

(لمزيد من التفاصيل انظر فصل: التفتح الذهني).

فيهتم بسفاسف الأمور وتوافهها، غير منتبه للصورة من منظور أوسع: كالمصلحة العامة وتغير العصر أو المقصد الشرعي أو الحكمة من وراء الأمر الديني.. فالشخص المذعور لا يمتلك بالًا رائقًا ليتفكر ويتدبر ويُعْمِل عقله في الاجتهادات الدينية المختلفة ليختار أكثرها إقناعًا ومواءمة.. بل سيتبع أكثر التفسيرات القديمة صرامة طلبًا للأمان وإيثارًا للسلامة.

«إن الطريقة التي نرى فيها الله ما هي إلا انعكاس للطريق التي نرى فيها أنفسنا.. فإذا لم يكن الله يجلب إلى عقولنا إلا الخوف والملامة، فهذا يعني أن قدرًا كبيرًا من الخوف والملامة يتدفق في نفوسنا، أما إذا رأينا الله مفعمًا بالمحبة والرحمة، فإننا نكون كذلك».

إليف شافاق

كن إنسانًا سعيدًا ..

فالدين الحقيقي يقود للسعادة.. لا للتعاسة.

(1) Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist, 56*(3), 218.



5- أيقظ ضميرك الأخلاقي

«لا تستوحشوا طريق الحق لقلة سالكيه»

علي بن أبي طالب

في العصور الغابرة، لم يعرف الإنسان معنى الضمير.. وكان رادعه الوحيد عن فعل الشرور هو الخوف من العقاب. لذلك كانت القسوة والدموية شيئًا شائعًا في حياة الناس في هذه الحضارات، طالما كان المجتمع يتقبلها ولا يوجد رادع لها.



كان الشعب الروماني يتجمع في مسرح الكولوسيوم ليشاهد العبيد يقتلون بعضهم بعضًا.. أو الأسود وهي تأكل المسيحيين أحياء.. وكان هذا شيئًا عاديًا ومن الممارسات الطبيعية.. وكأنهم يشاهدون مباريات لكرة القدم.

التطور الأخلاقي في حياة البشر، مر بعدة مراحل..

- في الطفولة لا يكون لدى الإنسان (ضمير) يرشده للصواب والخطأ.. يكون الدافع لدى الإنسان لفعل الخير خارجيًا، فلا يفعل الصواب إلا ليتجنب العقاب أو للحصول على ثواب..

- وحين ينضج أخلاقيًا، يصبح دافعه لفعل الخير داخليًا.. فينشأ لديه ضمير يرشده للصواب والخطأ.. يشعره بالضيق إذا فعل الخطأ، وبالسعادة إن فعل الخير.

(لمزيد من التفاصيل عن الارتقاء الأخلاقي، انظر فصل: الأخلاق)

التدين يرتقي بالإنسان أخلاقيًّا.. لكن العكس صحيح أيضًا.

حسب المستوى الأخلاقي للشخص، يتحدد شكل تدينه.

موقع الإنسان في سلم الأخلاق هو ما يحدد ما إذا كان تدين الشخص سيجعله معتدلًا خلوقًا، أو متطرفًا عنيفًا.

مثـــال:

لو صادفك رأي قيل باسم الدين، لكنه يتعارض مع ضميرك الأخلاقي وقيمك الإنسانية.. كأن يقال لك: دعه يتعذب ولا تساعده، لأنه على غير ديننا.. وأخرج لك عشرات الأقوال التي تدعم وجهة نظره.

ماذا ستفعل وقتها؟

تتحدد الإجابة حسب المستوى الأخلاقي الذي وصلت له.. فإما أن تقبل الأمر خوفًا من العقاب، أو ينقبض صدرك من هذا القول القبيح وتنقذ الشخص الذي يعاني.. ثم تبحث وتقرأ كل التفسيرات الدينية، كي لا تفعل شيئًا يتعارض مع قيمك وضميرك الذي يثير في نفسك تساؤلات أخلاقية مشروعة.. فهل ترضى أن يمارس أصحاب الأديان الأخرى نفس السلوك مع أتباع دينك؟ هل هذه قيمة إنسانية محترمة ينبغي أن تسود بين البشر في هذا العالم؟ هل هذا هو الرأي الديني الوحيد في هذه المسألة كي تتشبث به أصلًا؟



مثـــال:

كان أحد الوعاظ في التليفزيون، يتكلم بفظاظة ويشتم فنانة ما بألفاظ بذيئة ويخوض في عرضها.. ولما استضيف في برنامج آخر طلبوا منه أن يفسر هذا التناقض، فقال إن شخصيات دينية كبرى شتمت بألفاظ أكثر بذاءة وبالتالي فما فعله ليس خطأ!

من يمتلك حسًّا أخلاقيًّا سليمًا، سينفر من هذا الفهم النفعي للنصوص، وسيتبع التفسير أو المذهب الفقهي الذي لا يتعارض مع حسه الأخلاقي والإنساني - كأن يتعامل مع هذه النصوص في سياق الموقف الذي نزلت فيه، أو يفسرها بطريقة مختلفة، أو يعتبرها غير ملزمة لتعارضها مع قاعدة دينية أكبر...إلخ- لكنه لن يقبل ببساطة تفسيرًا يتعارض مع ضميره الأخلاقي!

ارتقاء المستوى الأخلاقي يطور من فهمنا للدين ويحدد نمط تديننا.. فحسب منطقك الأخلاقي سينشرح قلبك للرأي الفقهي الذي يتوافق مع الأخلاق والقيم ويؤكدها، كالعدل والخير والرحمة والحرية.. فتختار المذهب الذي يريح قلبك لا الذي يعذبه.. فهذا ليس اتباعًا للهوى - كما يحلو للبعض أن يقول - بل اسمه: يقظة الضمير الأخلاقي.

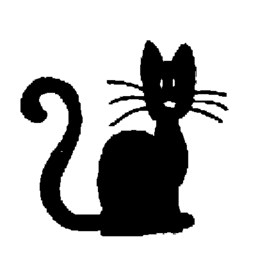
«..استفت قلبك. البر ما اطمأنت إليه النفس
واطمأن إليه القلب، والإثم ما حاك في النفس
وتردد في النفس، وإن أفتاك الناس وأفتوك»
حديث شريف

اسع للارتقاء أخلاقيًا.. قدّر القيم الإنسانية والمبادئ الأخلاقية والمقاصد التي وضعت القوانين والقواعد والأعراف وجاء الدين لتحقيقها.

فالمفروض للدين أن يتمم الأخلاق وينسجم مع الضمير الأخلاقي، لا أن يتعارض معه.

6- مارس التفكير النقدي

قطة المعبد



في يوم من الأيام كان المعلم واقفًا يعلم التلاميذ في المعبد.. جاءت قطة لتتجول في المكان فقامت بتشتيت التلاميذ عن التركيز في كلام المعلم.. حاولوا إبعادها إلا أنها لم تبتعد، لذلك أمرهم المعلم أن يربطوا القطة في رفق لحين انتهاء الدرس.

ظل التلاميذ يفعلون هذا إلى أن مات المعلم، فاستمر التلاميذ في ربط القطة.. وبعد سنوات ماتت القطة، فأحضر تلاميذ التلاميذ قطة جديدة واستمروا في ربطها أثناء الدرس.

وبعد ذلك بقرون عديدة، جاء جيل من التلاميذ، وألقوا مواعظ للناس عن الحكمة الروحية البالغة من ربط القطة.. وعن سبب اختيار هذا النوع من الحبال.. وعن الطريقة الصحيحة للربط.. ومواصفات القطة الصحيحة.. واختلفوا في هذه التفاصيل فظهرت مذاهب وفرق تحارب بعضها بعضًا.. وأفنوا حياتهم على مدار الأجيال في كل هذا.



وفي يوم من الأيام، جاءهم شخص وقال إنه لا داعي لربط القطة أصلًا.. فاتهموه بالكفر والزندقة. وواجهوه بالنصوص المحفوظة التي تأمر بربط القطة على لسان المعلم والأسلاف.. وقالوا إنهم على حق وأنه على باطل.. وقالوا إن الإيمان الصحيح هو الالتزام الحرفي بالنص.. وصرخوا في مخالفيهم: ماذا فعل لكم المعلم كي تكرهوا تعاليمه؟

«المتطرف بالدين خطيب بالغ الصمم»

جبران خليل جبران

قد تبدو القصة السابقة مضحكة لكنها واقع يحدث..

- فهل أنت متأكد، أنك لست من دعاة ربط القطة؟
- هل عندك القدرة على التفكير النقدي والشجاعة الفكرية، أم أنك تتبع ما يقال لك دون مراجعة؟

قبل أن يستطيع الإنسان أن يكون متدينًا، عليه أولًا أن يكون إنسانًا، وأن يكون عاقلًا.

العقل هو ما يجعل الإنسان يختار دينًا دون غيره في الأساس.. وهو المسئول عن قراراته التي سيحاسبه الله عليها.. لذلك ينبغي أن يتمتع المرء بقدر من التفكير النقدي، لينظر للآراء الدينية المختلفة التي تقال حولنا في كل مكان، ليتبع ما يراه أقرب للصواب.

«تفكر ساعة خير من قيام ليلة»

ابو الدرداء

على الرغم من أننا نعتقد أن الإنسان كائن عاقل، فإن قواعد المنطق

العقلي ليست فطرية أو بديهية بل مكتسبة تحتاج للتعلم والممارسة.. وهناك كتب متخصصة في التدريب على هذا الأمر[1].

التفكير النقدي يستلزم أن تطرح عدة أسئلة حين تسمع رأيًا أو استنتاجًا مصيريًّا في أي مجال.. فاسأل نفسك:

- ما هي الأدلة التي تقود لهذا الاستنتاج؟
- ما مدى قوة هذه الأدلة؟
- هل تقود هذه الأدلة بالضرورة لهذا الاستنتاج أم تقود لغيره؟
- هل هناك تفسيرات أخرى لهذه الأدلة؟ وما هي؟
- هل هناك أدلة أخرى تجاهلها المتحدث تقود لاستنتاج آخر؟
- ما هي الأدلة التي يقدمها شخص مخالف؟ وما تقييمها؟
- ما هي تداعيات تطبيق هذا الاستنتاج في الحياة؟ وهل يحقق المقصد المطلوب؟
- هل هناك استنتاج آخر يحقق المقصد بشكل أفضل؟ ما هو؟
- الأسئلة الخمسة: ماذا - أين- لماذا- متى- أين؟ لإدراك الأبعاد المختلفة لهذا الرأي وسياقه التاريخي والاجتماعي.

(1) نيل براون وستيوارت م. كيلي (2009) طرح الأسئلة المناسبة: مرشد التفكير الناقد، المركز القومي للترجمة.



مثـــال:

يقول البعض إن رجل الدين لا ينبغي علينا مساءلته، وعلينا طاعته في كل ما يقول.. والمثال الشهير الذي يضربه أتباع هذا الرأي هو: «هل تراجع الطبيب في الدواء الذي يكتبه لك، أم تطيعه صاغرًا لأنه متخصص؟».

والإجابة المنطقية على هذا السؤال هي:

- لو كتب لي في الروشتة سمًّا للفئران بدلًا من الدواء، سأعترض وأطلب الفهم .. كما أنني حر في الذهاب لطبيب غيره إن لم أرتح له!

الهدف النهائي للطبيب هو الشفاء.. لو وجدته يفعل شيئًا يتعارض مع هذا المقصد، فلن تطيعه قبل أن تفهم وتقتنع.. وبالمثل: إذا رأيت رجل دين يدعو للكراهية والبغض، ويفسر كلام الله بيقين مريب غير مبال باحتمال صواب أي تفسير آخر، وكأنه نبي يوحى إليه من دون الخلق، فينبغي أن أعترض وأراجع أدلته ومنطقه!

وهبنا الله العقل كي نتفكر ونتدبر ونزن الأمور، لا لنلغيه ونتبع شخصًا دون مساءلة.. فالله سيحاسبنا كأفراد والنار مليئة بأناس كانت حجتهم الوحيدة هي «أطعنا سادتنا»!

يقولون لك إن من يفعل هذا متبع للهوى.. رغم أنه ليس من حقهم أن يحكموا على إيمان أحد.. أشققت عن صدره لتعرف إن كان متبعًا للهوى أم مخلصًا للحق؟

فكر معي عزيزي القارئ..

إذا سمعت رأيًا دينيًّا يتناقض مع ضميرك الأخلاقي.. هل تتبعه؟

موسى والخضر



قصة سيدنا موسى والخضر في القرآن الكريم.. تعطي درسًا مهمًّا لا ينتبه له البعض.

القصة - لمن لا يعرفها - تقول إن الله أمر موسى أن يذهب لملاقاة شخص صالح آتاه الله العلم (قيل إن اسمه الخضر) ليتعلم منه الحكمة.. وحين قابله، أمره الرجل أن يتبعه وألا يسأله عما يفعل، لأنه لن يطيق ما سيراه، فوافق موسى على هذا ووعده أنه لن يسأل عن شيء. سارا معًا وركبا سفينة، فقام الرجل بإتلاف جزء منها.. فلم يتمالك موسى نفسه واستنكر هذا الأمر.. فذكره الرجل بأنه لن يطيق مصاحبته.. فحاول موسى أن يتمالك نفسه واستمر في مصاحبة الرجل. فوجدا صبيًّا صغيرًا يلعب فقتله الرجل الصالح.. فاستنكر موسى مرة أخرى هذا الفعل.. وتمالك نفسه بعد أن ذكره الرجل باتفاقهما.. ذهبا إلى قرية عاملهم أهلها بجفاء، فتوجه الرجل نحو جدار شبه متهدم وقام بترميمه.. فلفت موسى نظره أنه يستطيع أن يأخذ أجرًا على هذا العمل إن أراد.. ورغم أن هذا مجرد اقتراح، إلا أن الرجل ضاق ذرعًا لدرجة أنه رفض استمرار هذه الصحبة.. وقبل أن يفترقا شرح له أسباب ما فعله. قال إن السفينة كانت ملكًا لمساكين يعملون في البحر وكان سيستولي عليها ملك يستولي على السفن السليمة.. فقد كان ينقذ السفينة بإحداث تلف بسيط فيها.. أما الطفل فكان سيكبر ويصبح فاسقًا يعذب أبويه الصالحين..

والجدار كان تحته كنز يملكه أطفال فقراء، ولو انهدم الآن لسرقه أهل القرية الغلاظ قبل أن يكبر الأطفال ويستطيعوا التصرف في الكنز.. هذه الأشياء عرفها الخضر من الله وتدخل بهدف فعل الخير، رغم أن الظاهر عكس ذلك.

- ما مغزى هذه القصة؟

سيدنا موسى هو أكثر نبي ذكر في القرآن الكريم.. هو كليم الله.. وقال له الله «اصطنعتك لنفسي».. أي أنه نبي له مكانة شديدة السمو عند الله سبحانه وتعالى، وليس إنسانًا عاديًا أو ضالًا أو متبعًا لهواه..

- فكيف إذًا يخلف موسى وعده بعدم مساءلة الرجل، كما يقول بعض المنتقدين[1]؟

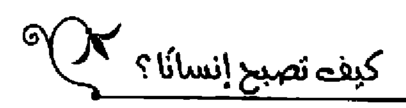
حين نتأمل هذه القصة، سنجد أن سيدنا موسى أصر على استنكار الفعل الذي رآه خطأ ويتعارض مع ضميره الأخلاقي.. فالقتل خطأ.. وإتلاف ممتلكات الغير خطأ.. رغم أن عليه اتباع هذا الرجل الذي اشترط عدم المساءلة!

- ما معنى هذا؟

القصة توضح أن نظرتنا للدنيا قاصرة، لكن يبدو أن مغزى القصة الأخلاقي أيضًا هو أن نرى ضمير نبي الله متيقظًا، فلا يطيق أو يصبر على

---

(1) د.محمد أبو النور الحديدي (1979) عصمة الأنبياء والرد على الشبه الموجهة إليهم، مطبعة الأمانة، القاهرة.



رؤية إيذاء يحدث أمامه.. فنراه يعترض عند مشاهدة خرق لقاعدة أخلاقية وإنسانية واضحة (القتل وإتلاف الممتلكات) ويستنكر هذا، فلم يستطع أن يلغي عقله ليطيع الأوامر دون فهم أو حق إبداء الرأي.. لم يستطع أن يفعل هذا حتى وإن كان باسم الدين!

لم يتبع موسى شخصًا ما - أيًّا كان - دون مساءلة أو مراجعة، كما يدعوك البعض اليوم لأن تفعل!

- هل فكرت في هذا المعنى من قبل؟

كلمة أخيرة

في نهاية قصة حي بن يقظان التي بدأنا بها الفصل، قرر الرجل أن يذهب لأهل جزيرة مجاورة ليعلمهم ما عرفه عن الله من تجربته الروحية وتفرغه للعبادة والتدبر.. فماذا حدث؟

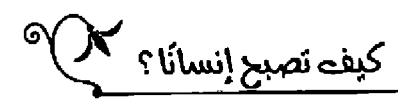
فوجئ حي بن يقظان أنهم يصدونه وينفرون مما يقول، وتمسكوا بمعتقداتهم التي ألفوها واعتادوها واشمأزوا مما أتاهم به.. فوصل إلى استنتاج مهم.. تقول القصة:

(.... فاعتذر عما تكلم به معهم وتبرأ منه، وعلم أن تلك الطائفة القاصرة لا نجاة لها إلا بطريقها، وأنها إذا رُفعت عنه إلى يفاع الاستبصار اختل ما هي عليه، ولم يمكنها أن تلحق بدرجة السعداء، وتذبذبت وانتكست وساءت عاقبتها..[1]).

كل إنسان يؤمن بمذهبه ويعتقد أنه صواب ويجد فيه راحته النفسية وتقربه إلى الله.. يمكنك أن توضح للآخرين مزايا معتقدك بهدف «هدايتهم» إن أرادوا واقتنعوا، لكن ليس عليك أن تجبر الناس على اتباع ما تؤمن به رغمًا عنهم أو أن تؤذيهم لأنهم لا يؤمنون باعتقادك..

﴿ أَفَأَنتَ تُكْرِهُ النَّاسَ حَتَّى يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ ﴾؟

(1) يوسف زيدان (2008) حي بن يقظان: النصوص الأربعة ومبدعوها، دار الشروق.



كيف تصبح إنسانًا؟
(ملخص)

- هنا نظريات مادية كثيرة تفسر الاحتياج النفسي للتدين.. منها:

الإحساس بالحضور: غريزة بدائية.

الجينات وكيمياء المخ: مثل نظرية جين الرب، وتجارب خوذة الرب.

تعويض النقص: الإحساس بالعجز وعدم الأمان والجهل.

- يسعى علماء النفس لمعرفة تأثير التدين على الناس فوجدوا أنه مفيد جدًّا للصحة النفسية والجسدية.
- التطرف ظاهرة سلبية مدمرة للمجتمعات، لكن الدين ليس السبب الوحيد لها.
- لتتجنب التطرف:
  - استشعر المشترك الإنساني: انظر لأوجه التشابه لا الاختلاف.
  - لا تكن متسلطًا: الشخصية التسلطية تتدين بشكل تسلطي.
  - لا تكن متكبرًا: من تتكبر عليه بتدينك قد يكون أقرب إلى الله منك.
  - كن سعيدًا: المشاعر السلبية تؤثر في طريقة التفكير والصحة النفسية وفهم الدين.

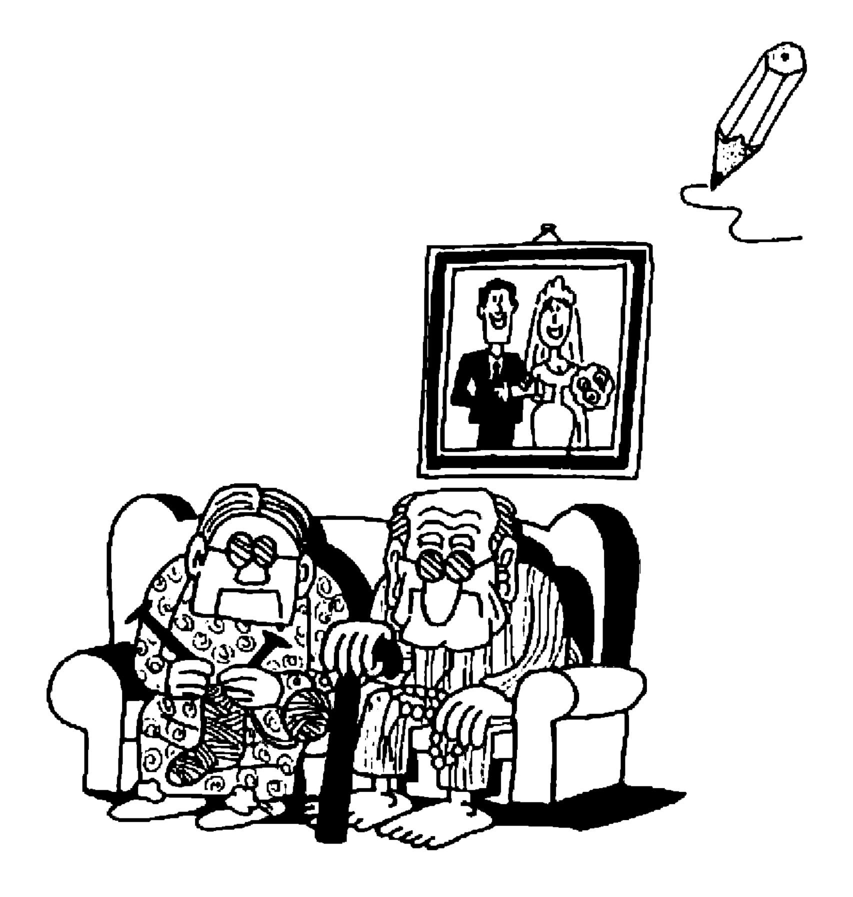


- أيقظ ضميرك الأخلاقي: استفت قلبك لاختيار الرأي الذي لا يتعارض مع القيم والواقع.
- مارس التفكير النقدي: لتفنيد الحجج في الآراء المختلفة وعدم تسليم عقلك لأحد.

الدين يساعد على تنمية الضمير الأخلاقي، لا طاعة أي شيء يقال باسم الدين دون تمريره على بوصلتك الأخلاقية والإنسانية.. فضميرك ومستواك الاخلاقي من المعايير التي تحدد الرأي الفقهي الذي تختار اتباعه.

الإنسانية و...

الــزواج



«الحب والعمل، هما

حجر الزاوية لإنسانيتنا»

فرويد

في هذا الفصل نتحدث عن واحدة من أهم العلاقات الإنسانية. تلك التي تمناها وتغنى بها الشعراء في كل الحضارات والأزمان.

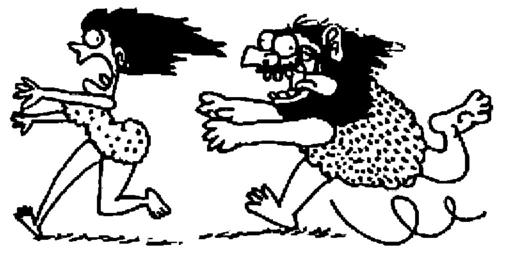
- ما الذي يجعل رجلًا وامرأة يقرران الحياة معًا إلى الأبد؟
- وما الذي يضمن نجاح هذه العلاقة المعقدة؟
- وهل هي دليل على إنسانيتنا حقًّا؟

يبدو الحديث عن الزواج مغريًا لعلماء النفس التطوري.. فيقولون إن الزواج لا يعدو كونه رغبة غريزية للتكاثر.. مجرد غريزة بدائية كالتي تعرفها كل الحيوانات، لكن الإنسان سعى لإسباغ طابع أكثر رقيًا عليها.. فاخترع مفاهيم كالرومانسية والحب والزواج ليكون الموضوع أكثر تحضرًا، وما هي إلا أسماء متعددة للشيء ذاته. فالحب ما هو إلا طريقة للانجذاب للطرف الآخر للتكاثر وللحفاظ على النوع.

يذكر علماء النفس التطوري عددًا من الأدلة على كلامهم هذا..

يقولون إن التفضيلات الجنسية للرجال والنساء (أي ما يجذب كل منهما للآخر غريزيًّا) أشياء تهدف إلى التكاثر، حتى إن لم يلاحظ المرء هذا بشكل واعٍ.

- فغريزة الرجال تجذبهم لمواصفات جسدية معينة عند النساء تساعد على الإنجاب والعناية بالذُّرِّية..





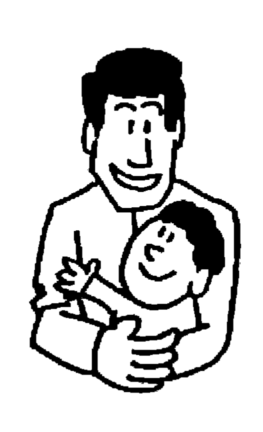
مثـــال:

صغر السن واحمرار الشـفتين وكثافـة الشـعر: مواصـفات تـدل عـلى الصحة الجيدة وبالتالي القدرة على الحمل والولادة.. وحجم الصدر: مؤشر على القدرة على تغذية الطفل.. وضيق الخصــر وعـرض الأرداف: مـؤشر لاتساع الحـوض وهـو مـا يسـهِّل عمليـة الـولادة.. لـذلك تلجـأ النســاء للحصول على كـل هـذا الشـكل عـن طريـق مسـاحيق التجميـل، العنايـة بالشعر، عمليات التكبير والشفط والتصغير!

- أما النساء فلهن تفضيلات غريزية أخرى تسهم أيضًا في التكاثر والحفاظ على الذُرّية..

تجربـــــة:

جعل العلماء مجموعة مـن النسـاء يشـاهدن صـــورًا لرجـــال مختلفـــين لتقيـــيم مـــدى جاذبيتهم.. فوجد العلـماء أن الرجـال الـذين كـانوا يتفاعلون مع أطفـال في هـذه الصـور بشـكل إيجـابي (يحمل طفلًا- يلعب معه- جالس معه.. إلخ) كـانوا يحظون بتقييم أكبر في مستوى الجاذبيـة[1].. وهـو مـا



(1) La Cerra, M. M. (1995). *Evolved mate preferences in women: Psychological adaptations for assessing a man's willingness to invest in offspring* (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).

يؤشر إلى انجذاب المرأة غريزيًا لمن يساعد في رعاية الأبناء.. كما أن معظم النساء يفضلن غريزيًا الرجل ذا المكانة المرتفعة، القوي ذا الصحة الجيدة (لأن هذا يساعد في الحفاظ على الأطفال وحمايتهم من الأخطار، رغم أن البيئة لم تعد تتطلب القوة البدنية للحماية!) وأيضًا قد ينجذبن للشخص الساخر خفيف الظل[1] (لأن صياغة المفارقات المضحكة قد تكون مؤشرًا لسرعة البديهة وتطور القدرات الذهنية) ما يعني أن ذريته قد ترث هذه الصفات الجيدة.....إلخ.

يقولون أيضًا إن الرجل يميل لتعدد العلاقات أكثر من المرأة.. لأن دوره الغريزي هو «التلقيح» ونشر الجينات في أكبر عدد ممكن من الإناث كما تفعل باقي الكائنات.. فالثدييات التي تعيش مع شريك حياة واحد نادرة لا تتجاوز 3٪ فقط (فصائل من القوارض والخفافيش والثعالب والغزلان[2])..

لذلك قد يشعر الرجال أن الالتزام مع امرأة واحدة نوع من التضحية أكثر مما تشعر المرأة[3].. فقد كان الرجل في الماضي يحظى بالجواري

(1) Bressler, E. R., Martin, R. A., & Balshine, S. (2006). Production and appreciation of humor as sexually selected traits. *Evolution and Human Behavior, 27*(2), 121-130.

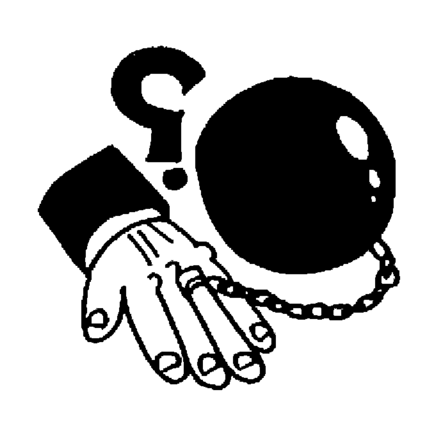
(2) Barash, D.P. & Lipton, J.E. (2001). The Myth of Monogamy. New York, NY: W.H. Freeman and Company.

(3) Schmookler, T., & Bursik, K. (2007). The value of monogamy in emerging adulthood: A gendered perspective. *Journal of Social and Personal Relationships, 24*(6), 819-835.

والعلاقات المتعددة، حتى قيدته الحضارة بزوجة واحدة فأصبح المسكين غير سعيد!!!

- ما رأيك في هذا الكلام؟
- هل ترى الأمور من هذه الزاوية حقًّا؟
- هل الزواج مجرد غريزة حيوانية نعطيها اسمًا متحضرًا كي نبررها لأنفسنا؟

الزواج
أفضل أم العلاقة العابرة؟



إذا كان الجنس هو الدافع الرئيسي للعلاقات، أليس من الأفضل للإنسان أن يعيش في علاقات عابرة غير شرعية، بعيدًا عن مسئوليات الزواج وهمومه؟

أليس هذا أفضل لسعادتك؟

فكر قليلًا في الإجابة، قبل أن تنتقل إلى الدراسة التالية.



دراســـــة

طرح العلماء في الغرب هذا السؤال:

من الأكثر سعادة: المتزوجون، أم الذين يعيشون في علاقات خارج إطار الزواج؟

قاموا بمقارنة مجموعة كبيرة من الناس - في 30 دولة أوروبية- ليعرفوا الإجابة.. وبعد جمع وتحليل هذه البيانات بدقة، كانت النتيجة التي وجدوها هي:



هناك فجوة واضحة بين النوعين.. فالمتزوجون يكونون عمومًا أكثر سعادة في حياتهم من أصحاب العلاقات خارج إطار الزواج[1].

في دراسة أخرى وجدوا أن الذين يعيشون في علاقة دون زواج يكونون أكثر إحساسًا بعدم الاستقرار، بل وأكثر عرضة للاكتئاب[2].. فلابد من وجود فكرة «الزواج» في حد ذاتها كي يكون الإنسان أكثر سعادة في العلاقة!

شيء غريب..

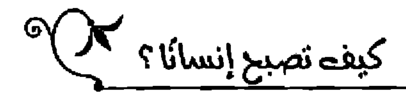
لماذا يحدث هذا؟

يمكننا أن نرى بوضوح أن الزواج عند البشر له دور أكبر من مجرد إشباع للغريزة الجنسية.. فهناك معانٍ إنسانية ومكاسب نفسية تتحقق به، كالاستقرار النفسي والطمأنينة والثقة والمشاركة والإحساس بالأمان والدعم.. لهذا لا تنجح العلاقات المعتمدة على الرغبة الجسدية فقط.

العلاقات العابرة لا تجعل الإنسان سعيدًا، فمن المؤلم أن تكون مهددًا في أي لحظة بانتهاء علاقة سطحية يخشى كل طرف فيها الالتزام الحقيقي

(1) Soons, J. P., & Kalmijn, M. (2009). Is Marriage More Than Cohabitation? Well, Being Differences in 30 European Countries. *Journal of Marriage and Family, 71*(5), 1141-1157.

(2) Brown, S. L. (2000). The effect of union type on psychological well-being: Depression among cohabitors versus marrieds. *Journal of health and social behavior*, 241-255.



تجاه الطرف الآخر.. مهما بدت هذه العلاقات جذابة غريزيًّا لدى البعض، إلا أنها لا ترضي إلا الجانب الحيواني، لا الجانب الإنساني.. لهذا لا تتحقق السعادة.

لكن.. مهلًا...

❁ هل معنى هذا أن الزواج يسبب السعادة بالضرورة؟

دعنا نكن صرحاء.. كثير من الناس أصبحوا أكثر تعاسة لأنهم ارتبطوا بشخص غير مناسب.. فأصبح الزواج مصدرًا رئيسيًّا لتعاستهم وشقائهم.. فالعلاقة الزوجية التي لا تسير على ما يرام، قد تصبح جحيمًا يتمنى الإنسان الخلاص منه.

فما العمل؟



كيف تختار شريك حياتك؟

«كل الزيجات التي نجحت
قامت على الحب، والتي فشلت
كذلك!»

أنيس منصور

العلاقة الزوجية شيء معقد تتداخل فيه عوامل اقتصادية واجتماعية بل وحتى سياسية ودينية وصحية كثيرة.. فتقول الدراسات مثلًا، إن الرضا عن العلاقة يزداد كلما ارتفع المستوى التعليمي للزوجين[1] (لأنه قد يرفع مستوى قراراتهما في إدارة الحياة).. وكلما ارتفع المستوى الاقتصادي والاجتماعي لهما[2] (لأنه يجنبهما الكثير من المشاكل الحياتية).. وكلنا نعلم أن أشياء مثل تدخل الأهل في العلاقة قد يفسد كل شيء، وهي أشياء تحكمها الظروف الخارجية كما تلاحظ.

لكن لو تحدثنا عن المواصفات الشخصية..

كيف نختار شريك الحياة المناسب الذي يستطيع تحمل كل هذا؟

---

(1) Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 228-237.

(2) Conger, R. D., Conger, K. J., & Martin, M. J. (2010). Socioeconomic status, family processes, and individual development. *Journal of Marriage and Family*.

1- اختر من «يشبهك»



كثير من الناس ينجذبون لمن هم يختلفون عنهم، ومن يمثلون عكس تصرفاتهم واعتقاداتهم وطريقة حياتهم.. لهذا يقول البعض إن ما تتظاهر ضده في الصباح، قد يكون أكثر ما يثير غريزتك في المساء! فالغريزة لها قوانينها الخاصة والتي تختلف كليًّا عن العقل والمنطق.. فأحيانًا يبدو هذا الاختلاف مدهشًا مثيرًا للفضول والخيال والرغبة.

في ثلاثية نجيب محفوظ، نقرأ عن شخصية رجل الأسرة الصارم أحمد عبد الجواد (الشهير بسي السيد).. المولع بفرض قوانين صارمة على زوجته وأولاده الخاضعين له دومًا.. رجل جاد يحب الانضباط والهيمنة.. إلا أنه يقع في حب راقصة يذهب في المساء ليهوى تحت قدميها!

فلماذا ينجذب بعض الناس لمن لا يناسبونهم؟

تجربــــة:

جاء العلماء[1] بمجموعة من النساء.. وأعطوهن قمصان رجال كانوا قد ارتدوها لعدة أيام.. وطلبوا منهن أن يستنتجن من الرائحة

(1) Roberts, S. C., Gosling, L. M., Carter, V., & Petrie, M. (2008). MHC-correlated odour preferences in humans and the use of oral contraceptives. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences, 275*(1652), 2715-2722.



وحدها: أي من أصحاب هذه القمصان أكثر جاذبية؟!



سبب هذه التجربة العجيبة هو أن الحيوانات تنجذب إلى الجنس الآخر باستخدام الرائحة (الفرمونات) التي تنطلق في موسم التزاوج لهذا الغرض..

وكان العلماء هنا يريدون معرفة ما إذا كان هذا ينطبق على الإنسان أيضًا أم لا!

وجدوا في هذه التجربه أن كل سيدة تفضل غريزيًا رائحة أكثر الأشخاص اختلافًا عنها في المادة الوراثية MHC.. يقول العلماء إن هذا الاختيار، يساعد على أن يكون للأبناء جهاز مناعي أقوى!

عمومًا، يبدو أن الرائحة تلعب دورًا في الانجذاب الغريزي بالفعل، فالإنسان لا يشعر بالاستثارة من أقاربه ومن تربى معهم لأن رائحتهم مألوفة بالنسبة له، ويفضل - لا إراديًا- من لهم رائحة مختلفة[1]!

لماذا يحدث هذا؟

الانجذاب لشخص «مختلف» شيء غريزي بدائي تشاركنا فيه باقي الكائنات، لأنه يساعد على إكساب الأبناء صفات جديدة - لا مكررة -

(1) Weisfeld, G. E., Czilli, T., Phillips, K. A., Gall, J. A., & Lichtman, C. M. (2003). Possible olfaction-based mechanisms in human kin recognition and inbreeding avoidance. *Journal of experimental child psychology, 85*(3), 279-295.

تساعدهم على البقاء والتكيف مع البيئة[1].. على عكس الزواج من شخص مشابه لك جينيًّا - كزواج الأقارب - الذي يراكم العيوب والأمراض الوراثية في الأبناء.

لهذا قد يجد الإنسان نفسه - من أول وهلة- منجذبًا بدافع غريزي لشخص مختلف عنه في أشياء عديدة، كالمظهر وأسلوب الحياة وطريقة التفكير، لأن الاختلاف في حد ذاته يبدو مبهرًا وجذابًا بشكل ما، والسبب غريزي يتعلق بالتكاثر!

التشابه والتوافق

الانجذاب لشخص مختلف عنك ليس ضمانًا لاستمرار العلاقة.. فالانجذاب الغريزي لراقصة حسناء رأيتها في فيديو كليب، لا يعني أن التعرف عليها والزواج منها يعني استقرارًا زوجيًّا.. فالعلاقات طويلة الأمد تتطلب أشياء أخرى.

فما هي؟

المشكلة الشائعة هي أن من ينصحونك بمواصفات شريك حياتك، يقولون لك المواصفات التي تناسبهم هم، لا التي تناسبك أنت!

لاختيار شريك حياة مناسب لعلاقة مستقرة طويلة الأمد - لا نزوة غريزية عابرة- تقترح الدراسات اختيار من يشبهك ويتوافق معك.. فكلما

(1) Hansson, B., & Westerberg, L. (2002). On the correlation between heterozygosity and fitness in natural populations. *Molecular Ecology, 11*(12), 2467-2474.



كان الشخص قريبًا من مستوى ذكائك[1] وشخصيتك[2] ونمط تدينك[3]، ومستواك التعليمي[4] وزاد الوقت الذي تقضيانه معًا في نشاطات مشتركة[5]، زاد الرضا عن العلاقة وزادت فرص نجاحها.

كيف تعرف أن الطرف الآخر يشبهك؟

لتستطيع اختيار شريك حياتك المناسب، عليك أن تفهم نفسك أولًا، قبل أن تسعى لفهمه.

الزواج قرار مصيري ستستمر تداعياته لما بقي لك من العمر.. تختار اليوم شخصًا، ينبغي أن يكون مناسبًا لك مدى الحياة.. فهل تعرف الطريق الذي ستسير فيه باقي حياتك لتختار من يرافقك فيه؟

سيكون اختيار شريك حياتك أكثر سهولة إن كان معنى حياتك واضحًا بالنسبة لك، أي حين يكون لديك تصور عن أهدافك وأولوياتك

---

(1) Lewak, R. W., Wakefield Jr, J. A., & Briggs, P. F. (1985). Intelligence and personality in mate choice and marital satisfaction. *Personality and Individual Differences, 6*(4), 471-477.

(2) Botwin, M. D., Buss, D. M., & Shackelford, T. K. (1997). Personality and mate preferences: Five factors in mate selection and marital satisfaction. *Journal of personality, 65*(1), 107-136.

(3) Craddock, A. E. (1991). Relationships between attitudinal similarity, couple structure, and couple satisfaction within married and de facto couples. *Australian Journal of Psychology, 43*(1), 11-16.

(4) Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married?. *The Journal of Socio-Economics, 35*(2), 326-347.

(5) Anderson, J. R., Van Ryzin, M. J., & Doherty, W. J. (2010). Developmental trajectories of marital happiness in continuously married individuals: A group-based modeling approach. *Journal of Family Psychology, 24*(5), 587.

وقيمك ومبادئك.. حين تفهم نفسك والطريق الذي تريد أن تسير فيه، سيكون واضحًا وقتها من هو الشخص المناسب الذي يصلح للسير معك وإعانتك للاستمرار في هذا الطريق.

حين تفهم نفسك وتحدد معنى حياتك.. سيكون سهلًا عليك تحديد أولوياتك، ومن ثم اختيار شخص متوافق معك.

(لمزيد من التفاصيل حول معنى الحياة، انظر فصل: السعادة)

حين يكون المرء منبهرًا بشريك الحياة المحتمل، ستجعله المشاعر الرومانسية يفترض أشياء غير موجودة في الواقع.. فلو كنت تحب فتاة لأنها جميلة، ستفترض أنها أيضًا زوجة صالحة وربة منزل ممتازة وستحب أسرتك وتربي أطفالك جيدًا وتشاركك نفس أحلامك....إلخ دون أن تكون عندك معلومات كافية تؤكد هذا أو تنفيه!

لتتعرف جيدًا على شريك حياتك المحتمل، اطرح عليه أسئلة مفتوحة لتعرف كيف يفكر ويرى الحياة وما هي أهدافه وتصوراته للحياة المثالية.. دون أن تدفعه لقول الاجابة التي تحب سماعها.. ولا أن تصغي فقط لما تريد سماعه.

ومن أهم الأمور التي يمكن السؤال عنها:

التعرف على الطريقة التي يصف بها قصة حبكما!



طريقة وصف القصة

وجد أحد العلماء[1] أن الزوجين حين يتشاركان نفس «التشبيه الأدبي» لقصة حبهما، تكون حياتهما أكثر استقرارًا وسعادة!

لأوضح لك ما أقصد، تعال نلعب لعبة..

لعبة:

- اقرأ هذه القائمة، واختر بالترتيب أكثر 3 قصص تعبر عن قصة حبك. كل التشبيهات صحيحة لكننا نتكلم عن أكثرها بديهية بالنسبة لك.

- الحب رحلة: نسير معًا في طريق حياتنا لنصل للمستقبل.
- الحب شجرة: برعايتنا واهتمامنا تزدهر شجرة الحب.
- الحب بزنس: هناك اتفاقات والتزامات ويحاول كل منا «تسويق» نفسه للآخر.
- الحب ديموقراطية: كل الآراء تؤخذ في الاعتبار ونفعل ما نتفق عليه.
- الحب ديكتاتورية: على طرف طاعة الطرف الآخر مهما كان رأيه.
- الحب فانتازيا: فارس يخطف حبيبته على حصان أبيض ليحقق أحلامها.

(1) Sternberg, R. J. (1998). *Love is a story: A new theory of relationships.* Oxford University Press.

- الحب قطعة قماش: يمكن تشكيله بالطريقة التي نريدها.
- الحب تاريخ: نصنع ذكريات جميلة معًا نسجلها لنتذكرها.
- الحب لعبة: تحتاج للاعبين يلعبانها معًا ويستمتعان بها.
- الحب دواء: يشفي من آلام الماضي وصعاب الحياة.
- الحب دين: مرتبط بالممارسات والمشاعر الدينية.

هناك تشبيهات أخرى كثيرة ذكرها الباحث لكن هذه من الأكثر شيوعًا.. لاحظ أننا نتكلم عن التشبيه الذي يشعر به المرء في أعماقه، لا التشبيه الشائع في المجتمع والمفروض عليه الاعتقاد به وترديده.

لكن، ما أهمية هذا الكلام؟

ما علاقة هذا التشبيه البلاغي بنجاح العلاقة؟

يقول الرجل إن لكل منا تصورًا مختلفًا عن الحب اكتسبه من القصص والحكايات والأفلام والأحداث التي شهدها في حياته.. قصة الحب التي يتخيلها المرء تشمل معاني ضمنية تتعلق بالأولويات ودور كل من الرجل والمرأة في العلاقة، وما يتوقعه كل طرف من الآخر.. لذلك قد يساعد تطابق قصة الحب لدى الطرفين على خلق بعض التوافق بينهما وإيجاد معنى مشترك للحياة معًا.

مثـــال:



يـــرى «أحمـــد» أن الحب رحلـة، فهـو يريـد الزواج ممن تعينه في طريقه الشاق نحو هدفه البعيد.. الحيـاة بالنسـبة لـه ليسـت سـهلة وينبغـي أن يتطلـع لتحقيق أشياء مهمة في المستقبل ويحتاج لمن تساعده في تحقيقها.

أما «منى» فقد كانت ترى أن الحب فانتازيا، كانت تتمنى الزواج من شخص يحقق أحلامها لتعيش مرتاحة طيلة حياتها (كأن تتزوج شخصًا ثريًا يحقق لها ما تريد)..

هل لاحظـت أن أحمـد ومنـى يتوقعـان أشـياء مختلفـة تمامًـا مـن العلاقة؟

هذه اللعبة تفتح بابًا للنقاش في موضوعات عميقة ومهمة لسبر أغوار الطرف الآخر ومعرفة ما يريده ويتوقعه. لذلك يمكن أن تطلب من شريك حياتك المحتمل أن يقرأ قائمة القصص السابقة، ويختار منها أكثر القصص التي تعبر عن قصة حبكما.. لتقارنا بين اختياراتكما وتناقشا الموضوع معًا.

التوافـــــق

طبعًا التشابه بين الزوجين لا يعني التطابق الكامل، فهذا مستحيل..

نتحدث هنا عن التوافق لا التطابق.. أن يكون الشخص متوافقًا مع حياتك، لا متناقضًا ومتعارضًا معها.

تجربـــــة:

أحضـر أحـد العلماء[1] مجموعـة مـن الرجـال والنسـاء.. رصـد أسلوبهم في التعامـل وعـرف مـا إذا كـانوا يميلـون للهيمنـة أو أن يكونـوا تابعين.. جعلهم يتحدثون معًا، ثم قام بتقيـيم مسـتوى رضـاهم عـن هـذه المحادثة وانجذابهم للطرف الآخر.

وجد أن الرضا عن العلاقة يزيد، كلما كان أحد الأطراف مكملًا لشخصية الآخر، أي أن يكون أحدهما مهيمنًا والآخر تابعًا.. لو كان الاثنان مهيمنين لحدث صراع على السيطرة.. ولو كانا تابعين لضاعت أمور كثيرة بالحياة دون اتخاذ قرار حاسم في شأنها!

الاختلاف بين الزوجين هنا يعتبر تكاملًا مفيدًا للعلاقة..لأنه يفيد التنوع وتوزيع الأدوار.

المهم ألا تكون خلافات في أمور جوهرية تعيق الحياة، كالتناقض

(1) Dryer, D. C., & Horowitz, L. M. (1997). When do opposites attract? Interpersonal complementarity versus similarity. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(3), 592.



الصريح في القيم وأسلوب الحياة وشكل العلاقة.

مثـــال:

الاختلاف في أشياء فرعية ليس مشكلة (هو يحب مشاهدة الكرة وهي لا تحبها) لكن الاختلاف في أشياء جوهرية مشكلة (هو نذر حياته لممارسة الفن وهي ترى أن الفن حرام- هي تريد أن تكمل دراساتها العليا وهو يرى أن دور المرأة هو المنزل فقط). الحياة هنا لن تستقيم، لأن الشخص لن يجد الدعم والتشجيع وتفهم معنى حياته.

لذلك، تزوج من يناسبك، لا من تريد تغييره كي يناسبك.

2- الحياة في السراء والضراء

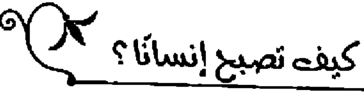
فلنفترض أنك اخترت شريك حياتك المناسب طبقًا لما تحدثنا عنه سابقًا..

- هل الاختيار الصحيح وحده، كفيل بنجاح العلاقة؟
- الإجابة هي: طبعا لا!



لابد من رعاية هذه العلاقة والعمل المستمر من أجل استمرار نجاحها.. فلو اشتريت أحدث سيارة، ألن تحتاج لوضع الوقود وتغيير الزيت وإجراء صيانة دورية كي لا تتعطل من كثرة الاستخدام؟

- فما هي الممارسات التي تميز العلاقات الناجحة؟

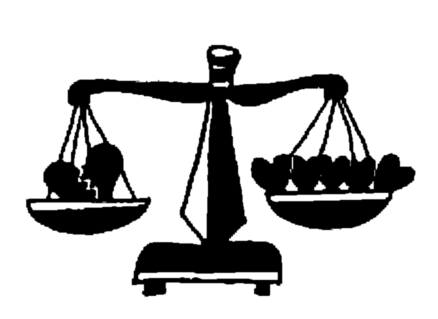


وجد العلماء أن من هذه الأشياء: طبيعة التواصل بين الطرفين.

حين يدور بينكما حوار.. فما الذي يقال، وكيف يقال؟

وكيف لهذا أن يؤثر على العلاقة أصلًا؟

نسبة جوتمان



خصص أحد العلماء مساحة في معمله بجامعة واشنطن، وقام بتأثيثه ليكون كغرفة منزلية.. ثم راح يدعو الأزواج ليجلسا معًا في هذا المكان، وراح يراقبهما على مدار الساعة بكاميرات خاصة، ليرى كيف يتواصلان مع بعضهما البعض.

هذا الرجل هو جون جوتمان، أستاذ علم النفس الذي درس العلاقات على مدار عشرين عامًا ليخرج بعدة أبحاث شديدة الأهمية[1].

راح جوتمان يحسب النسبة بين العبارات الإيجابية والسلبية في الحوار اليومي بين الزوجين، ليعرف ما هي النسبة المثالية التي تميز الزواج الناجح.. العبارات الإيجابية مثل: مديح أو كلام رومانسي أو تشجيع... إلخ، والسلبية مثل: الانتقاد أو الشكوى أو الإحباط... إلخ.

وجد أن النسبة في العلاقات الناجحة هي:

(1) Gottman, J. M. (2008). Gottman method couple therapy. *Clinical handbook of couple therapy*, *4*, 138-164.



1 : 5

أي في مقابل كل عبارة سلبية هناك خمس عبارات إيجابية..

وإلا كانت هناك مشكلة في العلاقة تنذر بالطلاق لو استمر اختلال النسبة طويلًا!!

- يتزوج الإنسان كي يكون سعيدًا ويسعد الطرف الآخر.. فهل هذا ما نفعله؟
- هل معظم كلامك معه عن الإحباطات والمشاكل والخوف من المستقبل؟ أم فيه إيجابيات تثير لديه مشاعر طيبة؟
- هل يثير معظم كلامك معه القلق والخوف والتوتر والاستياء؟ أم السعادة والراحة والتفاؤل والاطمئنان؟
- هل تمتدحه أكثر مما تنتقده بخمس مرات؟

لهذا يقال إن «الكلمة الحلوة» شيء ضروري في الزواج.. كي يستمتع أي شخص بصحبتك، يجب أن تثير فيه مشاعر إيجابية.. تخيل صديقًا كل ما يفعله هو أنه ينتقد تصرفاتك ويخبرك أنك لا تستطيع أن تفعل أي شيء على نحو صحيح ويعتبر أنه أفضل منك وينبغي أن تسمع كلامه..

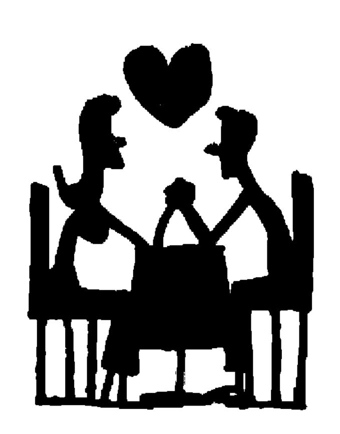
بماذا ستشعر تجاه هذا الشخص؟

الحياة ليست جنة وهناك مشاكل تحدث طبعًا.. لكن حين ينشغل الزوجان في المشاكل اليومية ومواجهة ضغوط الحياة، يجب ألا ينسوا أن تكون الإيجابيات بينهما أكثر من السلبيات، لأن هذا مؤشر مهم لنجاح العلاقة.

إذًا، كيف نزيد من المشاعر الإيجابية (في السراء) ونقلل من المشاعر السلبية (في الضراء)؟

هذا ما سنتحدث عنه في الجزء التالي.

أ- الزوجان في السراء



معظم الناس يركزون على كيفية حل الخلافات الزوجية، على اعتبار أن هذا هو ما يضمن استمرار العلاقة.. إلا أن هذا الاعتقاد ليس دقيقًا، فالأهم هو أن يعرف الزوجان كيف يتشاركان الفرحة!



تجربـــــة:

راح العلماء[1] يراقبون 158 رجلًا وامرأة تجمعهم علاقات رومانسية.. ليسجلوا بدقة كيف يتواصلون فيما بينهم بخصوص أحداث إيجابية وسلبية حدثت في حياتهم مؤخرًا.. ليلاحظوا درجة الفهم والتأييد والاهتمام بين الطرفين في هذا التواصل.. ثم عادوا لهم مرة أخرى بعد شهرين، ليعرفوا كيف تطورت العلاقة.

(1) Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of personality and social psychology, 91*(5), 904.

وبعد مرور الشهرين، وجد الباحثون شيئًا مهمًا.. وهو أن كيفية نقاش الرجل والمرأة حول الأحداث الإيجابية التي حدثت لهم، كان أكبر مؤشر على استمرار العلاقة أو انتهائها!

نفهم من هذه الدراسة - وغيرها - أن الزواج الناجح يكون بين زوجين يستطيعان أن يفرحا معًا.. أي أن يتشاركا الفرحة بالأحداث الإيجابية التي تحدث في الحياة..

من المهم أن يعرف الزوجان كيف يتجاوزان المشاكل ويتحملان الصعاب.. لكن الأكثر أهمية هو أن يعرفا كيف يزيدان من مشاعرهما الإيجابية معًا.

وجد العلماء أن هناك طريقة فعالة لتشارك الفرحة مع شريك حياتك..

تعالوا نتعرف عليها..

لعبة



فكر معي في هذا الموقف:

- جاء شريك حياتك (أو صديقك - والدك - أخوك...إلخ) وقال لك إن هناك شيئًا جميلًا حدث له (ترقية - نجاح صفقة - تفوق دراسي....إلخ) ماذا ستفعل؟ وماذا ستقول له؟

فكر قليلًا في الأمر قبل أن تستمر.

سأقول له: ....

قد تكون الإجابة المثالية البديهية هي أن تقول له: مبروك!

إلا أن دراسة علمية وجدت أن هذه ليست أفضل إجابة ممكنة.

تجربـــــة:

راحت باحثة[1] تدرس هذه النقطة بالتحديد.. كيف نتعامل مع الأخبار السعيدة التي تحدث لشخص نحبه؟

فوجدت أن الطريقة المثالية للتجاوب مع خبر يحكيه لك شخص سعيد، هي طريقة أسمتها (التجاوب البناء).. أي أن تقول له وأنت سعيد ومهتم شيئًا على غرار:

- «مبروك هذا خبر رائع.. احك لي ما حدث بالتفصيل!»

المقصود هنا أن تطلب من الشخص أن يتذكر الأحداث ويحكيها فيستدعي نفس المشاعر الإيجابية ليعيش هذا الموقف من جديد وكأنه يعيشه معك... عبّر عن سعادتك واسأل عن التفاصيل الدقيقة وما كان يشعر به وقتها.. أين كنت؟ ما الذي قيل بالضبط؟ ماذا كان شعورك؟ واستمع له بتركيز واهتمام وعش معه نفس الأحداث.. أظهر سعادتك وابتسم وصافحه أو احتضنه...إلخ

بهذا ستجعله أكثر سعادة، وتكون أنت جزءًا منها!

المشكلة أننا قد لا نمارس هذا بشكل طبيعي غريزي.. فردود الأفعال الأخرى تكون على هذا النحو:

(1) Gable, S. L., & Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. *Advances in experimental social psychology, 42*, 195-257.

- «هذا جيد.. مبروك!».

(التبلّد البناء).. عبارة بناءة وإيجابية لكنها لن تزيد سعادته أو تقديره للعلاقة كثيرًا.. الكلام الإيجابي وحده لا يكفي بل يجب أن تظهر اهتمامًا وتفاعلًا أكبر.. فمن الممكن أن تقول كلامًا جيدًا وأنت مشغول بمتابعة الإنترنت مثلًا!

- «ألن تجعلك هذه الترقية تعمل عدد ساعات أكثر؟ هذه مسئولية كبيرة جدًّا!».

(تجاوب غير بناء).. عبارة سلبية وتدمر فرحة الشخص الذي جاءك يريد أن تشاركه فرحته.. قد تكون الملحوظة صحيحة لكن هذا ليس وقتها، فهي تدمر فرصة جاهزة لزيادة المشاعر الإيجابية وتعزيز العلاقة.

- «غير مهم!».

(تبلد غير بناء).. عبارة سلبية طبعًا وتسيء للعلاقة.

الاستمتاع بالأحداث الإيجابية وانتزاع الفرحة منها حتى آخر قطرة، شيء مهم لزيادة الرصيد العاطفي بين الزوجين.. فكثيرًا ما نرى مشاكل تحدث لأسباب شديدة التفاهة (لماذا غيرت القناة؟ لماذا تأخرت؟ لماذا لم تحضري الطعام...إلخ) ويكون سببها الحقيقي هو عدم وجود رصيد من المشاعر الإيجابية المتراكمة يسمح بتجاوز كل من الزوجين لهفوات الآخر الطبيعية.

بناء هذا الرصيد العاطفي يتطلب إظهار الدعم والمساندة للطرف الآخر في كل الأدوار الاجتماعية التي يلعبها في حياته.. كأن تدعم الزوجة زوجها (والعكس): كأب وكأخ وكابن وكصديق وكشخص له أهداف

وظيفية... إلخ وتشجعه وتشاركه فرحته إذا حقق شيئًا في أي من مجالات حياته، لا الاقتصار على دعمه كزوج فقط.

افرح مع شريك حياتك في السراء.

ب- الزوجان في الضراء



من يقول لك إن الزواج المثالي لا تحدث فيه مشاكل من أي نوع، فاعلم أنه غير متزوج أصلًا.. حدوث الخلافات شيء طبيعي ومقياس العلاقة الناجحة هو كيفية التعامل مع هذه الخلافات حين تحدث.

يقول بعض الباحثين إن النساء هن من يبدأن الشجار غالبًا[1]، لكني لن أؤيد هذا الرأي كي لا أتهم بمعاداة المرأة.. فالمهم في الموضوع هو: كيف نتعامل مع الشجار -أيًا كان سببه- حين يحدث؟

عند نشوب مشاكل بين الزوجين، كيف يتعاملان مع بعضهما البعض؟

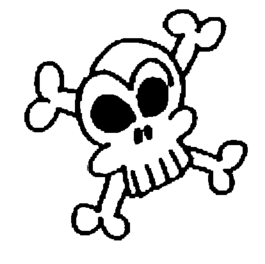
وجد جوتمان أن هناك مجموعة من السلوكيات السلبية التي إذا ظهرت بين الزوجين بشكل مستمر، طوال الوقت، يكون هذا مؤشرًا لحدوث الطلاق في المستقبل بدقة تصل إلى 94٪!!

(1) Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family Process, 41*(2), 159-197.



هذه السلوكيات هي:

- الهجوم المستمر



التهجم المستمر على الطرف الآخر ومحاولة إثبات أنه مخطئ دائمًا.. أي عدم انتقاد السلوك بل مهاجمة الشخص نفسه، والتقليل من شأنه وإظهاره أنه دائمًا سيئ وأنك أنت فقط الجيد في العلاقة.

- الدفاع المستمر

عكس السلوك السابق، محاولة إثبات أنك دائما بريء ولا تخطئ أبدًا.. يبدو هذا مستفزًا للطرف الآخر لعدم استعدادك لتحمل أي مسئولية تجاه أي شيء يحدث.

- الإهانة

التقليل من شأن الشخص والتلفظ بألفاظ بهدف إيلامه معنويًّا.

- التجمد!

يحدث غالبًا للرجال.. المرأة تصيح في وجه الرجل، بينما هو «متجمد» في صمت في انتظار انتهاء هذه العاصفة!

- الأسلوب الأمثل للتعامل مع الخلافات هو محاولة تجنبها في الأساس باختيار شريك حياة مناسب كما قلنا.. وتجنب أنماط التواصل هذه قدر الإمكان، لا أن تكون أسلوب حياة. مع محاولة حل الخلافات بشكل أكثر إيجابية.

فمثلًا:

- وضع قواعد للنقاش، إذا تم خرقها ينتهي النقاش، مثل عدم توجيه الإهانة وعدم رفع الصوت.
- عدم الدخول في نقاش إلا حين تهدأ الانفعالات ويكون الحوار هادئًا متحضرًا.
- لا تجعل هدف النقاش هو إثبات أن الطرف الآخر مخطئ.. بل الهدف هو التفكير معًا للبحث عن حل المشكلة.
- اعرف أن لك دورًا في حل المشكلة وإن كان صغيرًا.. فلا تتنصل من هذا الدور ملقيًا بكل العبء على الطرف الآخر.
- عبِّر عن وجهة نظرك تجاه ما حدث.. وأيضًا استمع وتفهم وجهة النظر الأخرى جيدًا.. لا تقض الوقت كله في الكلام.
- البحث عن حل المشكلة، أكثر من الحديث عن ملابسات المشكلة وتفاصيلها.
- تقبل الحلول الوسط وعدم الإصرار على الحل الذي تريده أنت.
- تعلّم مما حدث كي تحاول تجنبه في المستقبل.

حدوث الخلافات والنقاش المتحضر حولها قد يكون شيئًا مفيدًا للعلاقة.. لأنه نوع من الترميم والصيانة وتنقية العلاقة من الشوائب لتقويتها.



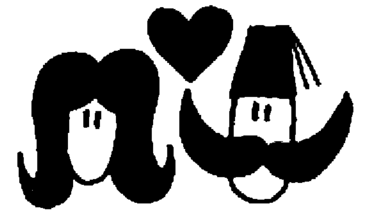
3- تقدير نوع العلاقة

كثير من الناس يعيشون حياة زوجية جيدة لكنهم لا يدركون أنها كذلك.. لأنهم يقارنون أنفسهم بنموذج افتراضي للعلاقة المثالية قد لا يكون له وجود.

فما شكل العلاقة الناجحة الحقيقية على أرض الواقع؟

أنواع الزواج المستقر

يفترض معظم الناس لسبب ما، أن هناك نموذجًا واحدًا للعلاقة الناجحة علينا جميعًا أن نتبعه كي يكون زواجنا سعيدًا.. إلا أن العلماء وجدوا أن هذا غير صحيح.



راح العلماء يراقبون سلوك الأزواج، فوجدوا أن هناك 3 أنواع للزواج المستقر، وليس نوعًا واحدًا فقط[1].. وهذه الأنواع هي:

- الزواج التقليدي

هذا النوع يتبع التوزيع التقليدي لأدوار الرجل والمرأة.. فالرجل هو المتحكم ويعمل للإنفاق على البيت وعلى المرأة الاهتمام بالمنزل وطاعته.

---

(1) Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of consulting and clinical psychology, 61*, 6-6.

- في هذا الزواج أهداف العائلة أهم من الأهداف الشخصية.
- الجدول اليومي منتظم.
- يتشارك الزوجان في نفس المساحات في المنزل.
- قد يعيشان في بيت الأسرة.
- يتجنبان الخلاف إلا في الموضوعات المهمة.
- يستمع كل منهما ويتعاطف مع الآخر لإيجاد حلول.
- من المخاطر المتوقعة: قلة المظاهر الرومانسية بالتدريج.

- الزواج الاستقلالي



في هذا النوع يكون هناك قدر من المساواة بين رأي الرجل ورأي المرأة، وتوزيع الأدوار يخضع للمساومة والنقاش.

- هناك تأكيد على استقلالية كل طرف واحترام خصوصياته.
- الأهداف الشخصية لا يتم تجاهلها على حساب أهداف العائلة.
- الجدول اليومي غير منتظم.
- ولكل منهما مساحة خاصة به في المنزل.
- يتنازعان كثيرًا حول موضوعات متعددة، يسعيان لحل الأمر بالتفاوض والإقناع، وأحيانًا يعيدان فتح الموضوع ليتجادلا من جديد.



من المخاطر المتوقعة: استمرار المشاكل والصراعات.

- الزواج الانعزالي



في هذا النوع تكون هناك مسافة بين الطرفين وتقل المشاركة بينهما في أنشطة الحياة.

- لكل منهما مساحة مستقلة في المنزل.

- يتجنبان الصدام في كل الموضوعات.

- لديهما مهارات قليلة لحل النزاعات ولا يلجآن للإقناع أو الحلول الوسط.

- يتقبلان وجود خلافات، لكنهما يقللان من شأنها ويركزان على الأشياء المشتركة.

من المخاطر المتوقعة: الانعزال العاطفي والوحدة.

طبعًا التقسيم ليس صارمًا ويمكن أن تكون علاقتك خليطًا بين هذه الأنواع، كما يمكن تطوير العلاقة والانتقال بينهم.

قد يسأل أحدكم: هل هذا هو الزواج السعيد؟

كيف يكون الزواج غير السعيد إذًا؟

الزواج غير المستقر مختلف عما نتحدث عنه.. ففيه تظهر سلوكيات مريعة مثل:

الدخول في صراعات بغير محاولة أو رغبة في الحل.. الهجوم المستمر على الطرف الآخر مع افتراض سوء نيته دائمًا.. انعدام الثقة في كل الأمور.. ارتفاع معدل المشاعر السلبية وندرة - أو انعدام - المشاعر الإيجابية.. الرغبة المستمرة في الخلاص من العلاقة أو إيذاء الطرف الآخر نفسيًّا.... إلخ

و هي - كما ترى - أشياء مختلفة تمامًا عن الأنواع الثلاثة للزواج المستقر!

هل لاحظت في الأنواع السابقة، أنه لا وجود للنوع السينمائي المثالي الحالم للعلاقة؟

لذلك يجب أن نتذكر دائمًا أن الزواج المستقر الناجح هو في النهاية علاقة إنسانية بين اثنين من البشر، لا اثنين من الملائكة.

كيف تصبح إنسانًا؟

(ملخص)

- يفسر علماء النفس التطوري الزواج بأنه وسيلة للتكاثر.
- الإخلاص الزوجي ظاهرة نادرة في الثدييات.
- هناك فرق واضح بين سعادة المتزوجين، وأصحاب العلاقات غير الشرعية.
- الشخص المختلف قد يكون مثيرًا غريزيًّا، لكن هذا ليس ضمانًا لنجاح العلاقة على المدى الطويل.
- لبناء علاقة ناجحة طويلة الأمد:

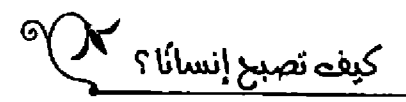
1- اختر من يشبهك ويتوافق معك: افهم نفسك أولًا وما تريده في الحياة، ثم اختر من يتوافق مع هذا (مثلًا: كيف تصفان قصة حبكما؟).

2-الحياة في السراء والضراء:

في السراء: نسبة جوتمان هي 5:1 أي أن كل شيء سلبي يقابله خمسة أشياء إيجابية. الطريقة التي يفرح بها الزوجان معًا تساعد في نجاح العلاقة (مثلًا: التجاوب البناء).

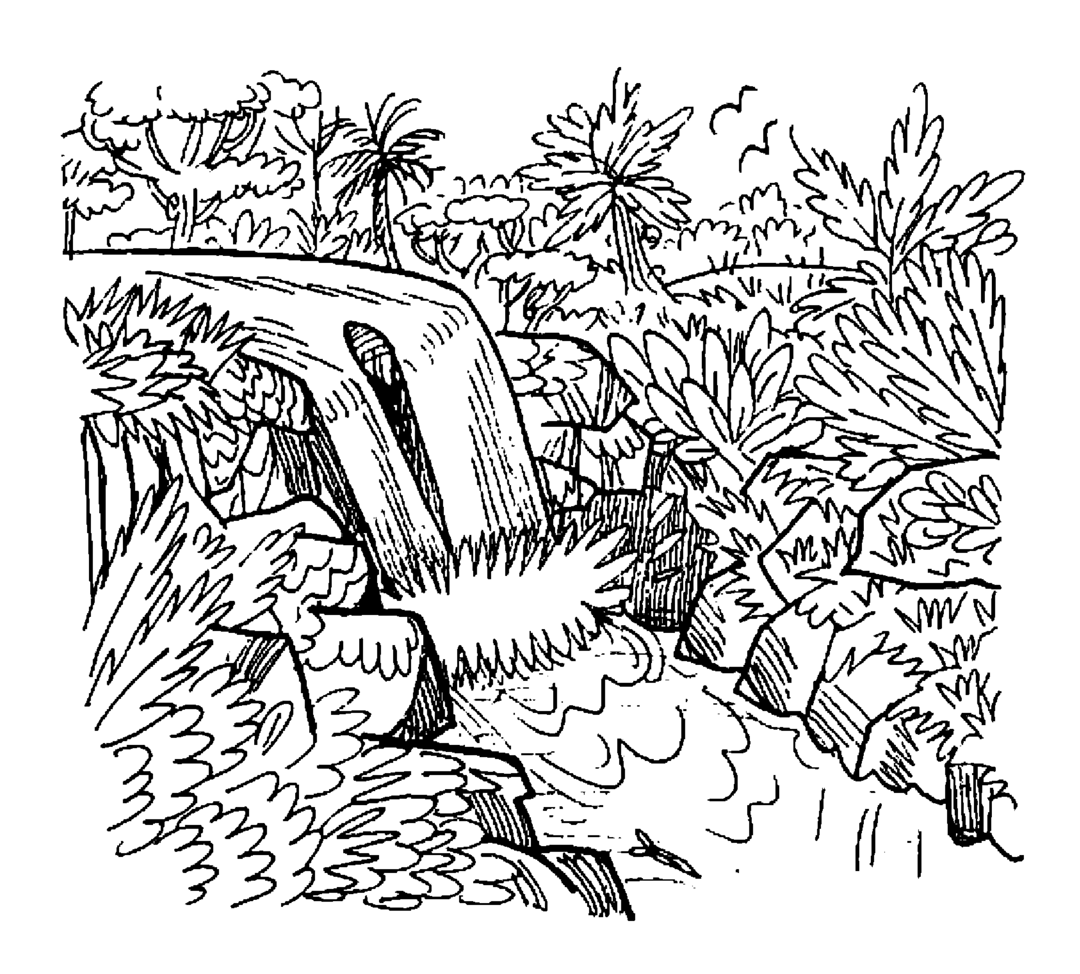
في الضراء: تجنب أنماط التواصل السلبية وحل المشاكل بفعالية.

3- تقدير نوع العلاقة: عدم افتراض نموذج خيالي للعلاقة لتقيس عليه، وتقدير أنواع الزواج المستقر (تقليدي- استقلالي - انعزالي).



الإنسانية و . . .

الجمـــــال



«مـن لم يهـزه العـود وأوتـاره،

والـروض وأزهـاره.. فاسـد

المزاج، ليس له علاج»

أبو حامد الغزالي

قبل أن نبدأ الحديث عن هذه الأمور، قل لي:

ما أول شيء يخطر على بالك حين تسمع كلمة «الجمال»؟

غريزة تذوق الجمال

يعتقد البعض أن القدرة على تقدير الجمال، تحتاج إلى مهارة عقلية متقدمة غير موجودة إلا عند البشر، وأنها من الأشياء التي تميزنا عن سائر الكائنات.

فهل هذا صحيح؟

تأمل معي ذكر الطاووس وهو ينفش ذيله الملون الجميل..

أنثى الطاووس تراه جميلًا هي الأخرى وتنجذب لصاحب أجمل ذيل!

طيور الجنة Paradisaeidae باختلاف أنواعها، تنفش ريشها الملون وتتخذ أوضاعًا مبهرة وترقص رقصات عجيبة.. وهدفها هو هدف أي فنان من بني البشر: إبهار المشاهد وإثارة إعجابه[1].

---

(١) يمكنك مشاهدتها على الإنترنت باستخدام الكلمات المفتاحية Paradisaeidae أو Birds of paradise.

حيل جذب الإناث عند كائنات كثيرة، لا تخلو من استعراضات وأصوات منغومة يمكن اعتبارها بمقاييسنا البشرية جميلة.

فهل يجوز لنا القول، إن هذه الكائنات تعرف شكلًا من أشكال تذوق الجمال؟

يقول العلماء إن الموضوع ليس تقديرًا للجمال بالمعنى المفهوم، بل استعراض يهدف إلى إظهار الذكر أنه بصحة جيدة وليس مصابًا بمرض سبب تساقط ريشه أو يمنعه من ممارسة الرقصات أو الغناء بهذا الشكل.. أي أن الأمر مجرد استعراض للقدرات الجسدية وصحة الجسم، والهدف من الموضوع لا يعدو كونه وسيلة لجذب الجنس الآخر من أجل التكاثر!

- فماذا عن البشر؟
- هل الجمال عندهم يتعلق فقط بالجنس والتكاثر؟

كل شعوب الأرض على مر التاريخ عرفت الفن ومارسته.. تداخل الفن مع كل جوانب الحياة فهو في المأكل والملبس والمسكن وحتى في الطقوس الدينية والعبادات.. فزخرفة دور العبادة فن، وتلاوة النصوص الدينية فن، والخط فن، وتصاميم المسبحة وسجادة الصلاة وسائر الأدوات الدينية فن..

ظهر اهتمام البشر بالفنون والتزيين مع ظهور الإنسان العاقل Homo Sapiens منذ 50 ألف سنة.. فقد لاحظنا أن في تصميم أدواته الحجرية قدرًا من مراعاة الجانب الجمالي[1] وليس الوظيفي فقط!

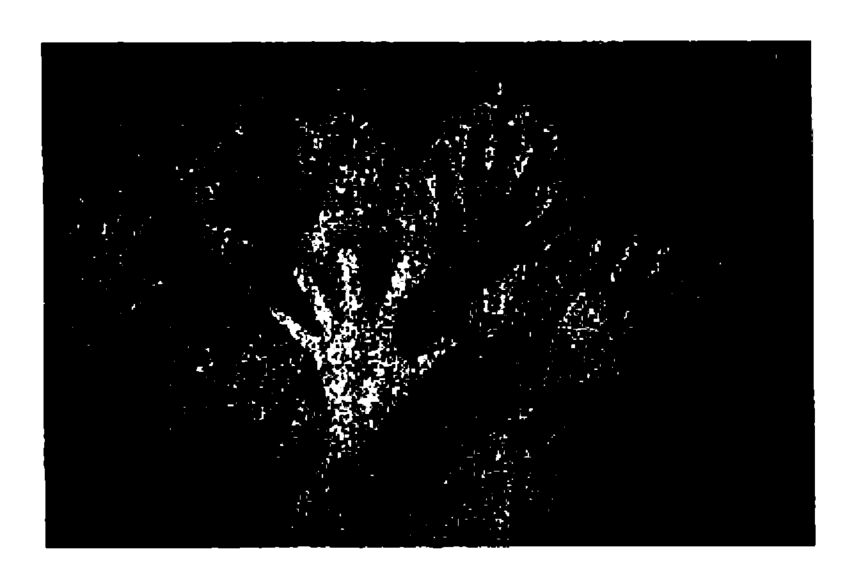
---

(1) Klein, R. G. (2000). Archeology and the evolution of human behavior. *Evolutionary Anthropology: Issues, News, and Reviews, 9*(1), 17-36.

- فما الذي يجعل رجل الكهف، المهموم بالبقاء على قيد الحياة، يهدر وقته ومجهوده وطاقته ويقوم بتزيين أدواته.. بل ويرسم على جدران كهفه تلك الرسوم البديعة التي بقيت حتى يومنا هذا؟

- أيًا كانت وظيفة هذه الرسوم ومعناها، لماذا اهتم بالبعد الجمالي فيها؟

- ما أهمية هذا بالنسبة له؟



جزء من رسوم جدران «كهف الأيادي» في الأرجنتين، تعود إلى 13 ألف سنة مضت

أهمية الجمال

قالوا في الأمثال إن السعادة هي «الماء والخضرة والوجه الحسن» وهو ما يعني بلغة علماء النفس التطوري: توافر الموارد الطبيعية (البقاء) ووجود الحبيب (التكاثر)!

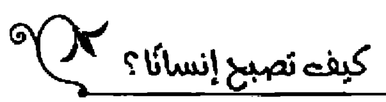
فيقولون إن الإحساس بالجمال عند البشر، غريزة بدائية تساعده على البقاء.. فالشيء الذي تراه جميلًا - أيًا كان- هو في حقيقة الأمر شيء يساعد على الحياة والحفاظ على النوع.. فنحن نعجب بالمناظر الطبيعية - مثلًا - لأنها تمثل بيئة غنية بالموارد صالحة للحياة والبقاء.. وأيضًا نقدر جمال الجنس الآخر لأن هذا يساعد في التكاثر!

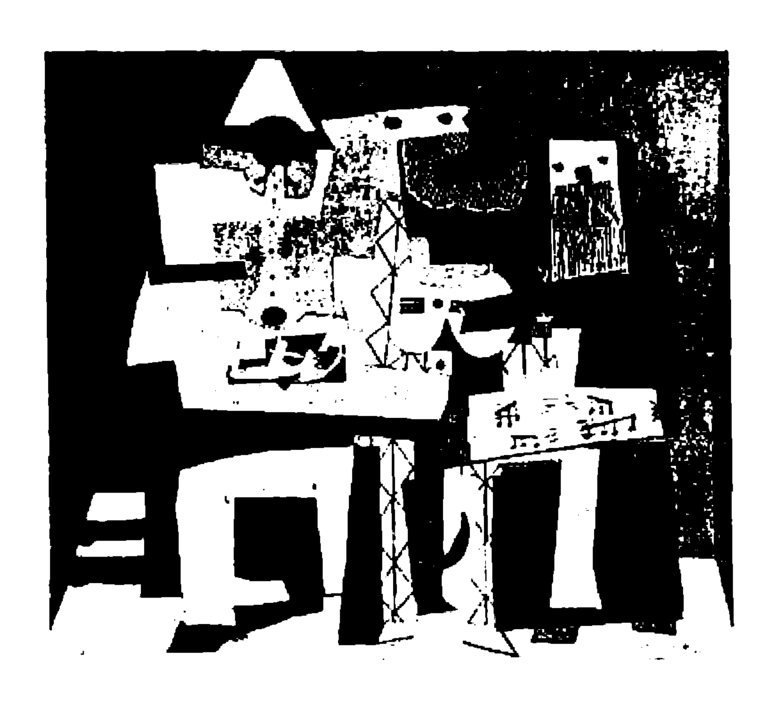
ويقول أحد الباحثين، مثلًا، إن الناس يحبون التصميمات الانسيابية (كما في السيارات الحديثة) أكثر مما يحبون التصميمات المضلعة، لأن شكل الزوايا والحواف يذكر الإنسان بأشياء خطرة في الطبيعة كالمخالب والأنياب والأشواك[1]!

- فما رأيك في هذا الكلام؟
- هل هذا هو الجمال بالنسبة لك؟

لو فكرنا قليلًا في الأمر سنجد أن هذا لا يمكن تعميمه على كل أشكال الجمال.. فالجمال نسبي بشكل يفوق التصور، ولا يمكن حصره في أنماط محددة بهذه الطريقة.

(1) Carbon, C. C. (2010). The cycle of preference: Long-term dynamics of aesthetic appreciation. *Acta Psychologica, 134*(2), 233-244.





لوحة 3 عازفين لبيكاسو

تعتبر جميلة رغم امتلائها بالحواف والزوايا

فالصحراء يمكن أن نراها جميلة رغم أن مواردها محدودة.. والأفكار المبدعة نصفها بأنها جميلة.. ويمكننا تذوق الجمال في عمل أدبي أو تعبير لغوي مثلًا..

يرى الفلاسفة أن «الحق والخير والجمال» هي القيم الثلاث الرئيسية، التي تفرعت منها كل الأخلاق والفضائل التي عرفها البشر.. أي أن تقدير الجمال عند الفلاسفة ليس مجرد متعة أو وسيلة للبقاء.. بل قيمة أخلاقية عظمى.

ليس هذا فقط.. بل يقول كانط إن تقدير الجمال ليس وسيلة لتحقيق شيء أصلًا، بل هو غاية نهائية في حد ذاته.. ووصفه عالم النفس الشهير

إبراهام ماسلو بأنه من «تجارب القمة» التي يشعر فيها الإنسان بالسعادة الحقيقية.

«الجمال الذي يرضيك هو
الذي يشف عن صورة روحك»
مصطفى صادق الرافعي

في العصر الحديث، لم يعد الموضوع مقتصرًا على الفلاسفة.. بل أصبح موضوعًا للتجارب والأبحاث العلمية.. فاستطاع العلماء أن يحددوا الأجزاء المتعلقة بتقدير الجمال في المخ[1]، وبدأوا يقيسون تأثيره على من يمارسونه بانتظام.

فما أهمية تذوق الجمال في حياتنا؟

وجد الباحثون أن تقدير الجمال يمكنه أن يساعدك في أن تكون صحتك أفضل، وأن يساعدك في تحديد أهدافك وارتقاء أخلاقك!

فتعال نعرف كيف..

(1) Ishizu, T., & Zeki, S. (2011). Toward a brain-based theory of beauty. *PLoS One*, *6*(7), e21852.



صحة أفضل

في دراسة ضخمة أجريت على ما يقرب من خمسين ألف مشارك[1]، راح العلماء يتابعون ما يحدث للمهتمين بحضور الفعاليات الثقافية المختلفة (كزيارة المتاحف، حضور الحفلات الموسيقية والمسرحيات...إلخ) ومدى اختلافهم عن الذين لا يفعلون هذا.

وجدوا أن من يحضرون هذه الأنشطة يتمتعون بصحة بدنية أفضل، ويسجلون قدرًا أعلى من الرضا عن الحياة، وتقل عندهم نسب الاكتئاب والقلق.. وهذه الفوائد تحدث بقدر أكبر، عند من يمارسون هذه النشاطات مرات أكثر.

اكتشفوا أيضًا أن الإحساس بالجمال له تأثير على الجهاز المناعي وكيمياء المخ.. فمن عندهم تقدير أعلى للجمال يتعافون أسرع من الأمراض كما تقول دراسات أخرى[2].

كما أن لتقدير الجمال تأثيرًا واضحًا، في تخفيف الشعور بالألم.. كما في التجربة التالية:

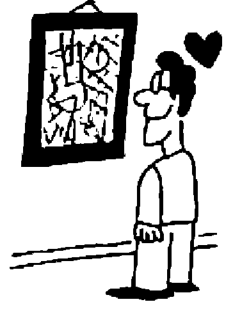
---

(1) Cuypers, K., Krokstad, S., Holmen, T. L., Knudtsen, M. S., Bygren, L. O., & Holmen, J. (2012). Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway. *Journal of epidemiology and community health, 66*(8), 698-703.

(2) Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 17-26.

تجربــة:

جعل العلماء مجموعة من المرضى، يتأملون لوحات فنية جميلة طبقًا لذوقهم.. ليعرفوا تأثير هذا عليهم جسديًا.



وجدوا أن من يفعلون هذا، يقل إحساسهم بالألم[1].. ووجدوا أن هذا لا يحدث بسبب تشتيت الشخص بلوحة جميلة فيتجاهل ألمه، بل وجدوا أن المخ حين يستشعر الجمال وينغمس فيه، يقل إحساسه بالألم بالفعل.

لا يقتصر الأمر على الفنون التشكيلية فقط بل يمتد إلى الموسيقى أيضًا.. فقد وجدوا أن الأطفال حين يستمعون إلى الموسيقى أثناء تلقيهم حقنًا وريدية أو علاجًا للأسنان، يقل إحساسهم بالألم والقلق[2].

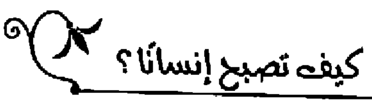
نفهم من هذا أن مسألة «التذوق الجمالي» ليست ترفًا يمارسه رائقو البال والمرفهون فقط.. بل قوة إنسانية يمكن ممارستها من حين لآخر لنحصل على مكاسب نفسية عديدة..

لكن..

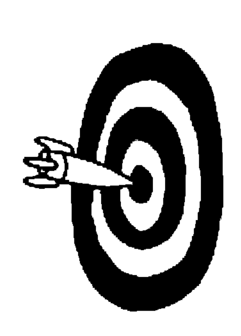
ما علاقته بتحقيق الأهداف؟!

(1) Tommaso, M. D., Sardaro, M., & Livrea, P. (2008). Aesthetic value of paintings affects pain thresholds. *Consciousness and Cognition*, *17*(4), 1152-1162.

(2) Klassen, J. A., Liang, Y., Tjosvold, L., Klassen, T. P., & Hartling, L. (2008). Music for pain and anxiety in children undergoing medical procedures: a systematic review of randomized controlled trials. *Ambulatory Pediatrics*, *8*(2), 117-128.



تحقيق الأهداف



كي تحقق أي هدف، يجب أن تكون مؤمنًا بإمكانية حدوثه.. لو كنت تعتقد أن هدفك مستحيل فلن تبذل المجهود الكافي لتسعى نحوه أصلًا.. فلا أحد يجري نحو هدف يعتقد في داخله أنه سراب مستحيل الوصول له.

تجربـــة:

طلب أحد العلماء[1] من مجموعة من الطلبة، أن يمارسوا تقدير الجمال بشكل منتظم (بأحد الطرق التي سنتحدث عنها لاحقًا) ليعرف التغير الذي سيطرأ عليهم.

وجد أن الذين يفعلون هذا بانتظام، يزداد عندهم الأمل تجاه الغد، وأصبحوا يتوقعون تحقيق أشياء جيدة في المستقبل.. كما زادت قدرتهم على تحديد أهدافهم أكثر من غيرهم[2].

(1) Diessner, R., Rust, T., Solom, R. C., Frost, N., & Parsons, L. (2006). Beauty and hope: A moral beauty intervention. *Journal of Moral Education, 35*(3), 301-317.

(2) في علم النفس الإيجابي: التفاؤل Optimism هو توقع مستقبل إيجابي عمومًا، بينما الأمل Hope هو توقع مستقبل إيجابي يحدث بسبب أشياء يفعلها الشخص نفسه.

- ما تفسير هذه النتيجة؟
- ما علاقة الأهداف بتقدير الجمال؟

من لا يرى الجمال حوله، يعتبر العالم قبيحًا لا خير فيه.. مكانًا خطرًا مليئًا بالتهديدات.. وهو ما يجعله متشائمًا، ويكون المستقبل بالنسبة له مظلمًا، فلا يستطيع أن يحدد لنفسه أهدافًا واضحة.

في حين أن تقدير الجمال يجعل نظرة الإنسان لحياته إيجابية عمومًا.. فهو يرى الجمال والخير المنتشرين في كل مكان حوله.. وهو ما يجعل نظرته للحياة أكثر إيجابية وتفاؤلًا فيتوقع أن يكون المستقبل جميلًا هو الآخر.. ما يجعله أقدر على أن يكون طموحًا وأن يحلم ويحدد أهدافًا واضحة لنفسه.

الارتقاء الروحي



هناك علاقة واضحة بين تقدير الجمال والمشاعر الروحية والدينية..

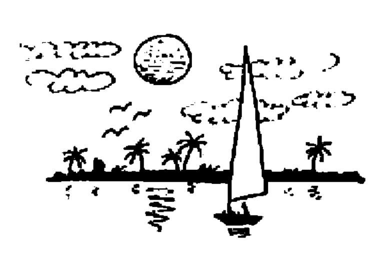
لو كنت مسلمًا، ووقفت أمام منظر جميل ومبهر..

ستجد نفسك تقول بشكل تلقائي: سبحان الله.. ونقول لفظ الجلالة «الله» كمرادف للانبهار وتقدير الجمال.

في إسبانيا، حين يعجب الجمهور بأداء رياضي أو فني جميل، يهتفون في حماس: «أوليه».. وقيل إن هذا اللفظ تسرب من أيام الأندلس وأصله لفظ الجلالة: الله.

«إن الله جميل يحب الجمال»

حديث



في الحقيقة، وجد العلماء أن تقدير الجمال يسمو بالإنسان لدرجات أرقى روحيًا.. فالذين يقدرون الجمال، يزداد سموهم الروحي ويزهدون في الماديات[1] ويشعرون بالامتنان لما في حياتهم من نِعم.

(1) Haidt, J., & Keltner, D. (2004). Appreciation of beauty and excellence (Awe, wonder, elevation). In C. Peterson & M. E. P. Seligman (Eds.), haracter strengths and virtues: A handbook of classification (pp. 537–552). Oxford, England: Oxford University Press

تقدير الجمال يسمو بك فوق النظرة المادية للحياة.. لأن الشخص الذي يستشعر الجمال ويستمتع به، يكون سعيدًا حين يتنزه على الكورنيش أو يستأجر قاربًا رخيصًا ويأخذه في نزهة نيلية، أو حتى حين يسير على قدميه متأملًا ما يحدث حوله.

لأن مصدر استمتاعه بالشيء ليس نابعًا من قيمته المادية، بل قيمته الجمالية.

لو أراد شخص مادي شراء شيء ما: سيكون مقياسه هو الماركة والسعر والمظهر الاجتماعي، أما من يقدر الجمال فسيختار ما يراه جميلًا.. لأن قيمة الأشياء الجميلة عنده لا تكمن في قيمتها المادية بل في ذاتها.. أي أن تقدير الجمال قد يجعلك توفر الكثير من المال أيضًا!

ليس هذا فقط.. بل وجدوا أن تذوق الجمال، يسمو بالإنسان وينمي عنده الإحساس بالعدالة والإنصاف[1]!

إذ يبدو أن من يتذوق الجمال، يستشعر التناسق والتناغم في نظام الحياة من حوله.. فيرى الظلم وكأنه نشاز قبيح لا يتناسب مع تناسق الحياة وتناغمها.. أي أن تقدير الجمال بأنواعه يرتقي بنا أخلاقيًّا أيضًا!

لذلك حين نقول إن الفنون تسمو بالإنسان وترتقي به، فإن هذا ليس كلامًا مجازيًّا.. بل حقائق علمية!

* * *

(1) Diessner, Rhett, Lisa Davis, and Brett Toney. "Empirical relationships between beauty and justice: Testing scarry and elaborating danto." *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* 3.4 (2009): 249.

كيف تتذوق الجمال؟

قام العلماء بتقسيم الجمال إلى ثلاثة أنواع رئيسية، ينبغي أن يدرب الإنسان نفسه على الانتباه لها إذا أراد أن ينمي قدرته على الاستمتاع بالجمال.

هذه الأنواع هي: جمال الطبيعة - جمال من صنع البشر- الجمال الأخلاقي.

- جمال الطبيعة:

إنه تأمل البحر عند الغروب.. التنزه في حديقة ومشاهدة الزهور.. الاستلقاء تحت شجرة وتأمل أشكال السحب.. الإصغاء لزقزقة الطيور عند الفجر.. الغوص لمشاهدة الأسماك وسط الشُعب المرجانية.. تأمل الأفق عند الفجر والنجوم بعد منتصف الليل... إلخ

- جمال من صنع البشر:

إنه جمال الفن.. جمال التصميم.. جمال الأداء.. جمال التناسق والاكتمال..

أن تشاهد لوحة فنية جميلة، أو تستمع لمقطوعة موسيقية حالمة.. أن تقرأ قصيدة رقيقة أو رواية متقنة..

أن تشاهد استعراضًا متناغمًا لفرقة ماهرة.. أو أداء متميزًا لرياضي محترف.. أو تصميمًا مبتكرًا لمهندس بارع.

هذا النوع من الجمال هو كل ما أوجده الذكاء البشري، ويشمل فنون التصميم والأداء.

- الجمال الأخلاقي:



هو الجمال المعنوي الذي تراه في تصرفات البشر.. حين ترى فقيرًا معدمًا يطعم حيوانًا جائعًا ويربت عليه.. أمًا تحتضن صغيرها في حنان.. شخصًا يقوم لسيدة عجوز ويجلسها مكانه.. شابًا استثمر وقته في التطوع لعمل الخير.. غريبًا يساعد شخصًا لإصلاح سيارته.. اسأل شخصًا عن الساعة أو كيفية الذهاب لمكان ما، وشاهد رغبته الصادقة في مساعدتك رغم أنه لا يعرفك..

أليس هذا جمالًا؟

«متى اتسع نطاق محبتك، اتسع نطاق الجمال في حياتك. لأنك لا تستطيع أن ترى قباحة في ما تحب، ولا جمالًا في ما تكره»

ميخائيل نعيمة

يمكن زيادة قدرتنا على الإحساس بالجمال وملاحظته والاستمتاع به، بواحد من الطرق التالية:



1- اكتب «يوميات الجمال»

ما هي الأشياء الجميلة التي رأيتها اليوم؟

اكتب خواطرك عن الجمال الذي صادفته حولك في أنواع الجمال الثلاث.. ابحث عنها حولك لتدونها في نهاية اليوم.. اكتب على الأقل ثلاث جمل في كل نوع، مرة أسبوعيًا لمدة ثلاثة شهور.

ما هي الأشياء الجميلة التي رأيتها؟ ما هي التصرفات الجيدة التي قام بها أحدهم تجاهك أو تجاه الآخرين؟ كيف شعرت حينها؟

وجد العلماء (ديسنر وزملاؤه) أن من يفعلون هذا التدريب تحديدًا، زاد لديهم الأمل تجاه المستقبل وزادت قدرتهم على تحديد أهدافهم ومن ثم فرصهم لتحقيقها كما عرفنا.. كما زادت قدرتهم على ملاحظة أنواع الجمال التي لم يكونوا يلاحظونها جيدًا من قبل.

هذا التدريب بسيط للغاية.. ضع كراسة في غرفتك أو مكتبك لتكون كتابة خواطرك من طقوسك الأسبوعية المعتادة، حتى تستشعر فارقًا في درجة تقديرك للجمال.. وقد يكون من المفيد أن تقوم بتصوير الأشياء الجميلة، لتعيد مشاهدتها من حين لآخر..

لكن، قد يقول قائل:

- القبح حولي في كل مكان..فأين أرى الجمال؟

فأقول له إن الجمال موجود، لكنك غير قادر على رؤيته.

«لا أستطيع التوقف عن رؤية الجمال حولي.. كل لحظة وكل مكان يقولان لي: ضع هذا التصميم على سجادتك»

جلال الدين الرومي

الجمال نسبي، لذا يمكن لغيرك أن يرى ما تراه، ويلاحظ فيه الجمال.. فالجمال لا يختفي أبدًا.. بل تغيب عنك ملاحظته لانشغالك في أشياء أخرى.

ولو كان الجمال نادرًا حولك حقًّا، فهذا أدعى لملاحظته والاستمتاع به لأنه سيكون أجمل من المعتاد.. كلما ازدادت الظروف صعوبة، يزداد الجمال بهاءً ووضوحًا.. فحين تظلم الدنيا يكون لضوء الشمعة تأثير أعظم، مثل زهرة في أرض جدباء أو كوب ماء في لحظة ظمأ.

لولا التعاسة لما عرفنا معنى السعادة، ولولا الشر لما عرفنا معنى الخير.

«الجمال لا يستقيم إلا إذا جاوره
القبح والنعيم لا يكمل إلا إذا جاوره الجحيم»
طه حسين

أهمية هذا التدريب هي أنه يضبط رادار الإدراك الخاص بك على التقاط الجمال دائمًا، وهو ما سيجعل مزاجك النفسي وطريقة تفكيرك أكثر إيجابية.

2- استمتع بجمال العمل!



أنت لم تسئ فهم العنوان فهذا ما قصدته حرفيًّا.. أتحدث عن تذوق الجمال في وظيفتك!

معظم المهن يعتبرها أصحابها فنًّا بشكل ما.. ففي قَسَم الأطباء الشهير، يصف أبقراط الطب بأنه فن.. كما أسماه العرب «فن المعالجة».. كذلك يعتبر الخبراء أن الإدارة فن، والتسويق فن، وخدمة العملاء فن.. تصليح الساعات فن، والهندسة فن، والتدريس فن..

أيًّا ما كانت وظيفتك، ستلاحظ أن فيها جوانب تقنية تتعلق بالمهارة والحرفية والتناغم في الأداء.. تلك التي تجعلك تقول «ما هذا الجمال؟» حين ترى شخصًا ماهرًا في مجالك تميز أداؤه بالاحترافية والإتقان.

مثـــال:

سترى تقدير الجمال هذا في عين طبيب الأسنان وهو يتأمل طقم أسنان متقن.. في ابتسامة مهندس معماري أمام صرح معماري عظيم.. في وجه ماسح الأحذية وهو يتأمل حذاء يبرق من النظافة..

بل أن علماء الرياضيات يؤكدون بجدية، أن هناك جمالًا أخاذًا يرونه واضحًا في المعادلات الرياضية والأرقام[1]!!

التخصص في مجالٍ يجعل صاحبه يرى أبعادًا لا يراها الشخص العادي.. فقد تعجب بلوحة لأنها تعطيك إحساسًا طيبًا.. أما الفنان حين يتأمل نفس اللوحة، سيعجبه توزيع الظل والنور واختيار الألوان وزاوية المنظور وتوزيع العناصر في الكادر.. أي الجوانب التقنية في مهنته.

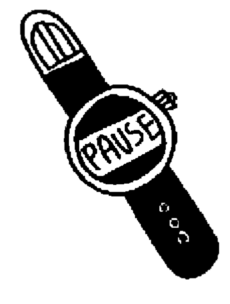
---

(1) Rota, G. C. (1997). The phenomenology of mathematical beauty. *Synthese, 111*(2), 171-182.

ممارسة العمل - أو الهواية- بهذه العقلية سيجعلك مستمتعًا بما تقوم به..

وترى الجمال في أمور، قد لا يلاحظها أحد سواك.

3- عش اللحظة



هناك نوع من التأمل اسمه تأمل «التيقظ الذهني» Mindfulness Meditation، وجد العلماء أنه يجعل الإنسان أكثر سعادة[1] ويفيد أيضًا في علاج الاكتئاب[2]..

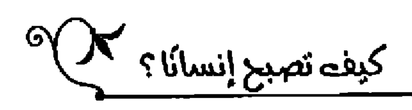
هذا النوع من التأمل يعني أن يركز الإنسان انتباهه في تفاصيل اللحظة الحالية التي يعيشها فقط.. أي أن يسمح لنفسه أن يعيش (هنا والآن) متجاهلًا الشرود والتفكير في الماضي أو المستقبل، ويركز في الحاضر الذي يعيشه بالفعل.

معظم الناس لا يعيشون حياتهم الحقيقية، فلا يلاحظون ما يحدث حولهم، لأنهم شاردون في الأفكار التي تدور في أذهانهم، والتي غالبًا ما تكون قلقًا من المستقبل أو ضيقًا بسبب شيء حدث في الماضي.

---

(1) Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *84*(4), 822.

(2) Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of consulting and clinical psychology*, *72*(1), 31-40.



تأمل كل ما حولك كي تعيش اللحظة وتستشعر كل تفاصيلها.. لا تفكر وتحلل وتفلسف ما تراه وتجبر نفسك على التدقيق في معاني الأشياء.. لو استشعرت الجمال ينفذ إلى أعماقك فاستقبله واستمتع به دون تفكير.. حتى إن لم تدرك سببًا لاعتباره جميلًا.

حين ترى وردة جميلة استمتع بجمالها دون أن تعطي لهذا سببًا.. خذ نفسًا عميقًا واستمتع بالهواء وهو يملأ صدرك دون أن تعطي لهذا سببًا.. فقط استسلم للتيار واستمتع بالجمال في كل شيء دون أن تجبر نفسك على تبرير هذا.

أعد اكتشاف عالمك ولاحظ أوجه الجمال فيه، بدلًا من تجاهله والحياة في همومك أفكارك..

نحن نعيش في عصر السرعة وثقافة الـTake away، حيث الجميع في عجلة من أمرهم ولا يجدون الوقت الكافي ليفعلوا ما يريدون فعله كما ينبغي.. في وسط كل هذا، من المفيد أن تخصص وقتًا تنسى فيه مشاغلك.. لتريح عقلك وتستمتع بكل لحظة متأملًا تفاصيل الحياة.

ببساطة: خصص وقتًا تنسى فيه الوقت!

يمكن ممارسة هذا في أي مكان.. وأنت جالس في انتظار موعد ما، أو واقف في طابور، أو وأنت تمشي في الشارع، أو حتى وأنت في الحمام تستحم (كأن تستمتع برائحة الصابون وشكل الرغوة وصوت المياه ودرجة حرارتها على جسدك ومدى استمتاعك بكل هذا!).

وأنت في طريقك لعملك في الصباح، عش اللحظة وتأمل كل تفاصيل الطريق وكأنك تراها لأول مرة، دون أن تصغي لزحام أفكارك.



المهم أن تركز في النشاط الذي تقوم به وتنغمس في تفاصيله.. يمكنك إعمال الحواس الخمس تباعًا للانغماس في الموقف الذي تعيشه، فتلاحظ رائحة المكان، وتتأمل تفاصيل ما تراه، وتصغي للأصوات المحيطة بك، وتستشعر ملمس الأشياء.. وتحاول تخزين هذه الذكرى في ذاكرتك بأوضح ما يكون، لأن اللحظة التي تمضي لن تعود..

كما حين أجلس في مكان، أحرص على اختيار كرسي يجعلني مواجهًا لمنظر متسع مليء بالتفاصيل.. فلا فائدة من الجلوس في مكان جميل، بينما كرسيك يجعلك مواجهًا للحائط تاركًا روعة المكان كلها خلفك!

لو فعلت هذا من حين لآخر، سيرتاح ذهنك وترى أن الحياة قد صارت – حرفيًا – أجمل!

الأكل بتيقظ ذهني!

«حين تأكل، فقط كُل.. حين تمشي، فقط امش!»

من مقولات الزن



وجدوا أن ممارسة هذا وأنت تأكل، له فوائد صحية.

معظم الناس يأكلون وهم منتبهون لشيء آخر غير الطعام.. فيأكلون بسرعة ويلوكون كل قضمة عدد مرات أقل فلا يستمتعون بما يأكلون، وهو ما يسبب الإصابة بالسمنة[1].

(1) Greene, G. W., Andreade, A., Melanson, K., Hoerr, S. L., & Kattelmann, K. (2008). Eating rate and body mass index in college students. *Journal of the American Dietetic Association, 108*(9), A26.

الطريقة الأخرى للأكل هي أن تستمتع بالطعام! لا تعتبر أنك في مسابقة لإنهاء طبقك في أسرع وقت ممكن.. بل تمهل وكل ببطء واستمتع بكل قضمة واعرف عدد القضمات التي أكلتها، وعد من واحد لعشرة بين كل ملعقة والتي تليها.. ركز في الإحساس بالجوع ولاحظه وهو يزول، فقد وجد العلماء أن من يفعلون هذا يشبعون في وقت أسرع، ويقل وزنهم أيضا بما لذلك من فوائد صحية كثيرة[1]!

بمعنى آخر: «استطعم» وأنت تأكل، بدلًا من أن «تلهط» دفعة واحدة بسرعة دون استمتاع حقيقي!

الأكل بملعقة صغيرة في بطء واستمتاع بمذاق كل لقمة، يساعد على الشبع بكميات أقل.. جرب حين تكون عطشانًا أن تشرب كوبًا من الماء على دفعات صغيرة جدًا بدلًا من تجرعه دفعة واحدة، ستجد أن كوبًا واحدًا سيرويك.. والشيكولاتة التي تأكلها عادة على قضمة واحدة، ستكتفي بكمية أقل من المعتاد لو قسمتها لأجزاء صغيرة وأخذت وقتك في الاستمتاع بمذاق كل قطعة لا بحجمها.. لأن زيادة عدد البلعات والتركيز في المذاق دون تشتيت يساعد على تنشيط مراكز الشبع في الجسم.

4- كن مثقفا

هذه النقطة كفيلة بزيادة تقديرك للجمال عن طريق زيادة تعرضك للفنون، وتوسيع الخيال.

---

(1) Spiegel, T. A., Wadden, T. A., & Foster, G. D. (1992). Objective measurement of eating rate during behavioral treatment of obesity. *Behavior Therapy, 22*(1), 61-67.



- زيادة التعرض للفن:

«لكي أشعر بالسعادة لابد
أن أتناول جرعتي اليومية من
الأدب»
أورهان باموق

المثقف يستمتع بحضور فعاليات ثقافية كالمعارض والمتاحف والمسارح والحفلات الموسيقية، فيتعرض لكمّ أكبر من الجمال الفني لا يتعرض له الشخص العادي.

إن لم تكن تعرف الأنشطة التي تستهويك، فجرب كل شيء.. لن تعرف متعة التجول في معرض للصور الفوتوغرافية أو حضور مسرحية تجريبية ما لم تجرب هذا.. لن تعرف ما تحبه ما لم تجرب أشياء عديدة فتجد بينها ما تحبه.

يمكنك أن تسأل من يحضرون هذه الفعاليات أو تتواصل مع أماكن تقديمها لتعرف جدول العروض لتنتقي ما يثير اهتمامك.



رسوم كهف السابحين في مصر - تعود إلى 10 آلاف سنة مضت

لا أعرف البلد الذي تنتمي إليه - عزيزي القارئ - كي أقترح عليك أماكن تزورها.. لكن لو كنت تعيش في القاهرة مثلًا، فستجد هذه الأنشطة بكثرة ولن تكلفك إلا أقل القليل.. اذهب لمتحف محمود خليل أو متحف الفن الحديث أو مسرح الهناجر أو مسرح السلام أو ساقية الصاوي.. أو متاحف الآثار الفرعونية واليونانية والإسلامية والقبطية الموجودة في كل مكان في انتظارك!

- توسيع الخيال:

الجمال قد لا يكون نابعًا من الشيء ذاته بل من معناه ودلالته بالنسبة لنا.. والثقافة توسع من مدارك الإنسان وتجعله يرى جمالًا قد لا يراه الشخص العادي.

مثـــال:



حين تزور متحف اللوفر وتريد مشاهدة لوحة الموناليزا، ستجد أن طابور الانتظار لمشاهدتها طويل جدًّا لدرجة أنه يستغرق زهاء ساعتين.. فلماذا كل هذا العناء؟

هي - قطعًا- ليست أجمل لوحة على الإطلاق.. لكن جزءًا كبيرًا من قيمتها نابع من رمزيتها وعبقرية الفنان الذي رسمها.. فأنت لا تنظر لرسمة امرأة، بل للوحة

الموناليزا الأصلية التي رسمها ليوناردو دافينشي عملاق عصر النهضة بنفسه.

حين تتسع ثقافة المرء، يتسع خياله وتتطور دلالات الأشياء لديه وينبهر بأشياء قد لا تعني شيئًا للإنسان العادي.

كذلك حين تمشي في معبد الكرنك لن تشعر بشيء، ما لم تعرف شيئًا عن الحضارة المصرية القديمة.. الكورنيش ليس مجرد مجرى مائي، بل هو النيل بكل دلالاته التاريخية والوطنية والرومانسية.. وهي معانٍ تصيغها ثقافتك واتساع أفقك.

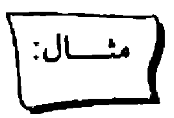
5- جرب أشياء جديدة:



الأشياء الجميلة قد تفقد تأثيرها بالاعتياد.. فتعرض لأنواع مختلفة من الجمال كل فترة.

من يعيشون في مدينة ساحلية كالإسكندرية قد لا يقدرون جمال البحر لأنهم اعتادوه.. ومن يعيشون في القاهرة قد لا يستوقفهم كثيرًا جمال النيل.. ومن يعيشون في الأرياف قد لا يقدرون جمال الحقول الممتدة حتى الأفق.. ومن يعيشون في الواحات قد لا يقدرون جمال الصحراء وهدوئها... لذا من المفيد أن يسافر الإنسان ليتعرض لنوع مختلف من الجمال غير الذي اعتاده.

اجعل التغيير سمة من سمات حياتك.. كي ترى جمالًا غير مألوف.



لي صديق كان يركب - عشوائيًّا - أي أوتوبيس أو ميكروباص، ليشاهد الطريق من النافذة ويذهب للتنزه في نهاية الخط، حيث يستمتع بالتجول في مكان جديد لا يعرف عنه شيئًا!

اذهب لمقهى أو مطعم مختلف.. اقض إجازتك في مكان جديد.. تعرف على ثقافة مختلفة.. افعل شيئًا جديدًا وزر أماكن مختلفة.

فأنت لم تر كل جمال الوجود بعد.

تعرف على أناس جدد وقم بتوسيع دائرة معارفك كلما أمكنك ذلك.. كي تتعرض للجمال الأخلاقي الذي تحدثنا عنه.. فلو كان لك أصدقاء حقيقيون وعلاقات حميمة، ستلمس معاني كثيرة لن تعرفها لو كنت وحيدًا، كالإخلاص والمحبة والمساندة والدعم..

تطوع في جمعية خيرية أو تدرب على رياضة أو انتظم في حضور فعاليات ثقافية.. فهذا يضمن لك التعرف على أناس جدد بأفكار جديدة.. يفتحون لك الباب لخبرات حياتية مختلفة.

6 - اجعل مكانك جميلًا- مارس الفن

«لعل الأشياء البسيطة.. هي أكثر
الأشياء تميزًا ولكن.. ليست كل عين
ترى»
جلال الدين الرومي



البيئة المحيطة بنا تؤثر في حالتنا النفسية.. فلو كنت تعيش في مكان تعتبره قبيحًا سيؤثر هذا في مستوى سعادتك وأدائك بشكل عام.

لذلك ينصح العلماء بالاهتمام بالأبعاد الجمالية والتناسق والترتيب في المكان الذي تتواجد فيه.. في مكان العمل لزيادة الإنتاج، وفي المستشفيات للمساعدة على شفاء المرضى.. وكذلك ينصحون بالتعرض للجمال الطبيعي قدر الإمكان كي يستريح ذهنك من عناء العمل.

قم بوضع بعض الحبوب في البلكونة وتأمل الطيور حين تأتي وتأكلها.. اشتر إصيصًا من النباتات واهتم برعايته.. علق لوحات جميلة.. قم بتغيير أماكن الأثاث.. قم بتشغيل موسيقى هادئة.. رش معطرًا للجو..

زين مكانك بأشياء تعتبرها جميلة بمقاييسك الخاصة، واحرص على تغييرها أو تغيير مكانها كل فترة كي لا تعتاد عليها.

لي صديق يقوم في بداية كل أسبوع بوضع صورة جميلة تحت زجاج مكتبه ويقوم بتغييرها في الأسبوع التالي..

و لي صديق آخر خطط لسنوات وادخر مبلغًا كبيرًا من المال، كي يغير مكان إقامته ويذهب لمكان أجمل..

التواجد في مكان جميل يساعدنا في تذوق الجمال.. وكذلك حين نصنع هذا الجمال بأنفسنا.

- صنع الجمال

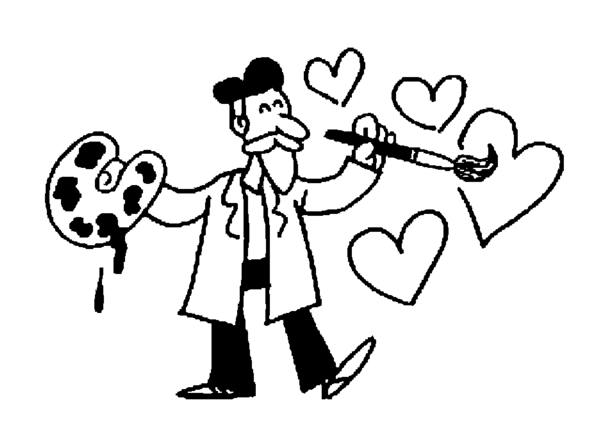
يستخدم المعالجون النفسيون تقنيات عديدة تعتمد على الفن، كالرسم والموسيقى.. لما للفن عمومًا من فوائد نفسية عديدة[1]..

«الفن يغسل أرواحنا من أتربة الحياة اليومية»

بيكاسو

في كتابه (فن الاستمتاع بالفن) يقول فليب مكماهون إنك كي تتذوق جمال الفن عليك أن تمارسه بنفسك؛ لأن هذا سيعطي بعدًا مختلفًا لفهمك وتقديرك له.

لو لم تكن تستطيع ممارسة الفنون بشكلها التقليدي، فيمكنك ممارسة صنع الجمال في حياتك العادية.. كالاستمتاع الذي تشعر به وأنت تقوم بتزيين منزلك استعدادًا لمناسبة ما..



أو ترتيب حجرتك.. لو ركزت في فكرة أنك «تصنع الجمال والإتقان» قد تجد هذه الأشياء ممتعة بشكل ما.

(1) عكاشة، أحمد (2001) آفاق في الإبداع الفني: رؤية نفسية، دار الشروق.



مثـــال:

لو كنت في حالة نفسية سيئة جرب أن ترتدي أجمل ما لديك وتخرج من المنزل وأنت في أبهى صورة..

بماذا ستشعر وقتها؟ وبماذا ستشعر حين تعود لتجد منزلك مرتبًا وجميلًا هو الآخر؟

صنع الجمال يجعلنا سعداء.. سواء كان اهتمامًا بجمالنا الشخصي أو جمال المكان الذي نعيش فيه، لأن السعادة في رؤية الجمال، وأيضًا في عملية صنعه.

***

هناك مستويات مختلفة في تقديرنا وتذوقنا للجمال..

فكل شخص يستطيع أن يراه في الجنس الآخر أو في منظر طبيعي يوحي بوفرة الموارد.. لكن الإنسان يحتاج لقدر أكبر من الثقافة والتحضر، كي يستطيع الاستمتاع بالجمال فيما هو أبعد من ذلك.

يقول إيليا أبو ماضي: كن جميلًا تـرى الوجـود جمـيلًا، لكـن العكـس صحيح أيضًا..

تأمل جمال الوجود، تكن إنسانًا جميلًا.

كيف تصبح إنسانا؟
(ملخص)

- الحيوانات تعرف قدرًا من تقدير الجمال، لكنه يستخدم لأهداف البقاء والتكاثر.
- كثير من الناس يقتصر فهم الجمال عندهم على التكاثر ولا يدركون معنى آخر له.
- الجمال ينقسم إلى: الجمال الطبيعي- جمال من صنع البشر- الجمال الأخلاقي.
- تقدير الجمال يساعد على تحسين الصحة وتحديد الأهداف ويرفع مستوى السعادة.
- يمكن تقييم مستواك في تقدير الجمال، قبل وبعد ممارسة التدريبات لملاحظة الفرق.
- التدريب على تقدير الجمال يشمل:

كتابة خواطرك- أن تعيش اللحظة- جرب أشياء جديدة- كن مثقفًا- اجعل مكانك جميلًا ومارس الفن.

هذا الاختبار النفسي مصمم لتقدير مستواك في تذوق الجمال، إذا أردت ملاحظة درجة التغير الذي سيطرأ عليك قبل وبعد ممارستك التدريبات المذكورة.

مقياس الاندماج مع الجمال

Engagement with Beauty Scale (EBS)[1]

لاحظ أننا نسأل فقط عما إذا كنت تعتقد أو تشعر بأن الشيء جميل.. لا نسأل إن كنت تحبه أو تشعر بأهميته، نحن نسأل فقط عما إذا كنت تشعر أنه جميل.

قيِّم كل عبارة برقم من 1 إلى 7 ، بحيث يكون:

1= مختلف عني جدًّا.

2= مختلف عني.

3= مختلف عني قليلًا.

4= محايد.

5= يشبهني قليلًا.

6= يشبهني.

7= يشبهني جدًّا.

(1) Published with permission of the author. Slightly adapted from: Diessner, R., Solom, R. D., Frost, N. K., Parsons, L., & Davidson, J. (2008). Engagement with beauty: Appreciating natural, artistic, and moral beauty. *The Journal of Psychology, 142* (3), 303-332.

نتحدث الآن عن جمال الطبيعة.. عن الجبال، الأنهار، البحار، الصحاري، النباتات، الأزهار، الأشجار، الحيوانات....إلخ (لكن ليس الجسم البشري)

1- ألاحظ الجمال في جانب - على الأقل - من جوانب الطبيعة. ( )

2- حين أستشعر جمال الطبيعة، أشعر بتغير في جسدي كالشعور بقشعريرة، اتساع الصدر، غصة في الحلق، تسارع ضربات القلب.. أو أي استجابة جسدية أخرى. ( )

3- حين أستشعر جمال الطبيعة، تتحرك مشاعري.. تهزني.. كالإحساس بالرهبة، الانبهار، الإعجاب أو الاستمتاع. ( )

4- حين أستشعر جمال الطبيعة، أشعر بمشاعر روحية.. كتذكر الخالق.. حب الوجود أو الاندماج مع العالم...إلخ ( )

نتحدث الآن عن جمال الفن والأداء.. اللوحات الفنية، المنحوتات، الموسيقى، المعمار، الشعر، الأدب...إلخ

1- ألاحظ الجمال في أشياء من صنع الإنسان. ( )

2- حين أستشعر جمال الفن، أشعر بتغير في جسدي كالشعور بقشعريرة، اتساع الصدر، غصة في الحلق، تسارع ضربات القلب.. أو أي استجابة جسدية أخرى. ( )

3- حين أستشعر جمال الفن، تتحرك مشاعري.. تهزني.. كالإحساس بالرهبة، الانبهار، الإعجاب أو الاستمتاع. ( )

4- حين أستشعر جمال الفن، أشعر بمشاعر روحية.. كتذكر الخالق.. حب الوجود أو الاندماج مع العالم... إلخ ( )

ستتحدث الآن عن تصرفات البشر.. حين ترى (أو تسمع عن) شخص يمارس أعمال عطف أو شفقة أو تسامح أو تضحية من أجل الآخرين أو الإخلاص أو خدمة المحتاج..

1- ألاحظ الجمال الأخلاقي في تصرفات الناس. ( )

2- حين أستشعر الجمال الأخلاقي، أشعر بتغير في جسدي كالشعور بقشعريرة، اتساع الصدر، غصة في الحلق، تسارع ضربات القلب.. أو أي استجابة جسدية أخرى. ( )

3- حين أستشعر الجمال الأخلاقي، تتحرك مشاعري.. تهزني.. كالإحساس بالرهبة، الانبهار، الإعجاب أو الاستمتاع. ( )

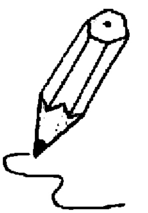
4- حين أستشعر الجمال الأخلاقي، أشعر بمشاعر روحية.. كاستحضار عظمة الخالق.. حب الوجود أو الاندماج مع الكون... إلخ. ( )

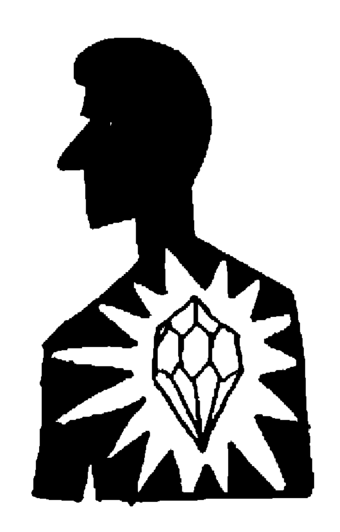
5- حين أستشعر الجمال الأخلاقي، أريد أن أكون شخصًا أفضل. ( )

6- حين أستشعر الجمال الأخلاقي، أريد أن أقوم بأعمال صالحة وأن أساعد الناس أكثر. ( )

الإنسانية و . . .

الأخـــــلاق

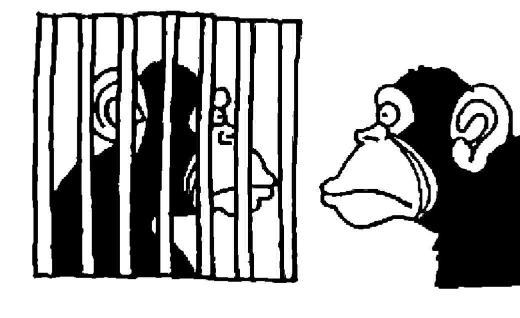




«عقل الرجل ضميره، فاحذر أن تهمله»

الحكيم الفرعوني أمنموبي

كانت التجربة بسيطة للغاية..



وضعوا قردًا جائعًا في قفص، ووضعوا قردًا آخر في قفص مجاور له.

ثم عرضوا على القرد الجائع طعامًا.. فلما مد يده ليأخذه، وجد أن هذا يتسبب في إصابة القرد الآخر بتيار كهربي مؤلم..

فماذا سيفعل القرد الجائع؟

هل سيسد جوعه ويشبع رغبته؟

أم سيتحمل الجوع كي لا يتعذب القرد الآخر؟

يحلو لنا القول بأن الإنسان يتميز عن غيره من المخلوقات بأن لديه قيمًا وأخلاقًا.. بينما الكائنات الأخرى لا تدرك معنى الأخلاق وتتصرف بأنانية ووحشية..

فهل هذا صحيح؟

هل الأخلاق، صفة يتميز بها الإنسان وحده؟

وجد العلماء أن القرد في هذه التجربة، يتوقف فورًا عن أكل الطعام ويفضل البقاء جائعًا، على أن يرى غيره يتعذب بسببه[1].. ونفس التصرف وجدوه في حيوانات أخرى كالفئران.

---

(1) Massebman, J. H. “Altruistic” behavior in Rhesus monkeys.



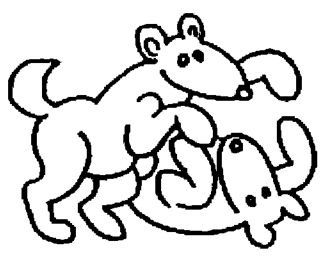
في مشهد آخر مثير للحيرة، رصد الباحثون أنثى خفاش متعسرة الولادة.. اقتربت منها أنثى خفاش أخرى لا تربطها بها صلة، وعلمتها كيف تتخذ وضع الولادة الصحيح (التعلق معتدلة بدلًا من التعلق رأسًا على عقب).. ساعدتها أثناء الولادة وساعدت طفلها في الوصول لحلمات أمه ليرضع[1]!

وجدوا أيضًا أن هذا السلوك يتجاوز مساعدة أفراد النوع الواحد أحيانًا.. فقد رصدوا دلفينا ينقذ أنثى حوت وطفلها بعد أن علقا في مياه ضحلة[2].

فلماذا فعل هذا؟

و هل يمكننا القول إن هذا سلوك أخلاقي؟

يقول العلماء إن الحيوانات تسلك سلوكًا متوحشًا لأنها تكيفت من أجل البقاء في ظروف قاسية، لكنها تسلك فيما بينها سلوكًا يمكننا أن نصفه بالأخلاقي.. وأن كل فصيلة لديها قدر من الأخلاق يتلاءم مع طبيعتها وقدراتها.. فالذئاب مثلًا لديها منظومة أخلاقية قد لا تلاحظها إلا لو كنت ذئبًا.



هل رأيت من قبل كلبين يلعبان معًا؟

---

(1) Kunz, T. H., et al. "Allomaternal care: helper assisted birth in the Rodrigues fruit bat, Pteropus rodricensis (Chiroptera: Pteropodidae)." *Journal of Zoology* 232.4 (1994): 691-700.

(2) Lilley, Ray (2008-03-12). "Dolphin Saves Stuck Whales, Guides Them Back to Sea". National Geographic. Associated Press. Retrieved July 8, 2012.

لو تأملت المشهد ستجد أنهما يبدوان وكأنهما يتشاجران بالمخالب والأنياب، لكن، لماذا لا يصابان بجروح؟

السبب هو أن قاعدة اللعب عندهم هي ألا يحاول طرف السيطرة أو افتراس أو التزاوج مع الطرف الآخر أثناء اللعب.. فالذئاب الصغيرة - مثلًا - حين تجد من لا يلتزم بهذه القواعد، تنبذه فورًا ولا تشركه في اللعب!

يقول العلماء إن السلوك الأخلاقي قد يختلف من فرد لآخر داخل الفصيلة الواحدة أيضًا كما في البشر.. فهناك قرد «جدع» وآخر نذل! ومن يربي حيوانات أليفة كالقطط والكلاب قد يلاحظ أن هناك فروقًا فردية بينها بالفعل.

يستنتج الباحثون[1] من هذه الأمثلة، أن الحيوانات الاجتماعية تظهر سلوكًا يمكننا أن نصفه بالأخلاقي، كسلوك الإيثار والتعاطف والإنصاف.

لذلك نجد أن بعض الناس يتحلون بقدر من الأخلاق، إلا أنه ليس دليلًا كافيًا على إنسانيتهم..

فقد لا يتجاوز مستواهم الأخلاقي، مستوى الحيوانات!

(1) مارك بيكوف وجيسيكا بيرس (2010) العدالة في عالم الحيوان - الحياة الأخلاقية للحيوانات- كلمة.



قصة عم عبده والصيدلي



قبل أن ندخل في الموضوع دعوني أحكي لكم قصة لطيفة..

كانت زوجة عم عبده تعاني من مرض خطير يهدد حياتها.. وقال الأطباء إن الدواء الوحيد الذي يمكنه أن يشفيها هو تركيبة جديدة اخترعها صيدلي يعيش في نفس القرية.

المشكلة هي أن الصيدلي طلب من عم عبده 2000 جنيه ثمنًا للدواء، رغم أن هذا المبلغ يساوي عشرة أضعاف تكلفة تحضير الدواء!

حاول عم عبده أن يجمع المبلغ لينقذ زوجته.. فاستدان من كل من يعرفهم لكنه لم يستطع إلا أن يجمع نصف المبلغ فقط.

ذهب بالمال للصيدلي وراح يرجوه.. أخبره أن زوجته ستموت، وطلب منه أن يخفض السعر أو يمهله لدفع المبلغ لاحقًا، إلا أن الصيدلي رفض.

ذهب عم عبده حزينًا.. وقرر أن يعود في المساء، ليتسلل للصيدلية ويحصل على الدواء ليعطيه لزوجته.

قل لي، عزيزي القارئ..

- **هل كان ينبغي لعم عبده أن يفعل هذا؟**

الإجابة:..

- **ولماذا تعتقد هذا؟**

الإجابة:..

سلم الأخلاق

القصة السابقة يستخدمها العلماء لتحديد المستوى الأخلاقي للناس عن طريق تحليل إجاباتهم[1] كما سنرى بعد قليل.

فالسؤال الأول (هل تصرف الرجل صواب أم خطأ؟) ليس مهمًّا.. بل السؤال الثاني (لماذا؟) هو الأهم، لأنه يوضح طريقة تفكيرك ومنطقك الأخلاقي.. فالعبارات العفوية التي كتبتها في الإجابة، تعبر عما يدور في عقلك اللاواعي حتى إن لم تدرك دلالاتها بشكل واعٍ.

(أنصح أن تعود لتجيب الأسئلة السابقة، قبل الاستمرار في القراءة!)

---

(1) القصة السابقة هي تعديل لمعضلة هاينز التي ذكرها عالم النفس الشهير لورنس كولبرج في سياق تجاربه لتحديد المستويات الأخلاقية، وتم تعديل أسماء المراحل لتكون أكثر بساطة كما وصفتها كسلّم ليسهل تخيلها. لنتائج أكثر دقة يمكن إجراء اختبارات تحديد المستوى الأخلاقي مثل اختبار: The Defining Issues Test (DIT-2).

فجر الضمير



يقول علماء النفس إن التطور الأخلاقي يمر بعدة مراحل.. ففي البداية يكون الدافع لدى الإنسان لفعل الخير خارجيًا، أي أنه يفعل الصواب تجنبًا لأن يعاقبه أحد.. وحين ينضج الشخص يصبح دافعه لفعل الخير داخليًّا، وينشأ لديه (الضمير الأخلاقي) الذي يرشده للصواب والخطأ.. فيشعر بالضيق إذا فعل الخطأ، وبالسعادة إن فعل الخير.

في العصور القديمة لم يعرف الإنسان الضمير الأخلاقي، وكان رادعه الوحيد عن فعل الشرور هو الخوف من العقاب، لذلك كانت القسوة والدموية شيئًا شائعًا في هذه العصور.. وأول حضارة عرفت معنى الضمير كانت الحضارة الفرعونية [1] كما تظهر وصاياهم الأخلاقية.. فهي تظهر دافعًا داخليًّا لفعل الخير وهو راحة الضمير.

«إذا وجدت فقيرًا عليه دَين كبير، فقسمه إلى ثلاثة أقسام، سامحه في اثنين وأبق على واحد، وعندما تنام وتصحو ستجد هذا خيرًا جيدًا.. فالخبز مع قلب سعيد أفضل من الثروة مع كآبة»
من حكم أمنموبي

(1) انظر كتاب جيمس بريستد (فجر الضمير).



يولد الطفل بوعي أخلاقي محدود، ثم يرتقي هذا الوعي الأخلاقي كلما كبر وخبر الحياة (وهو عكس الاعتقاد السائد بأن الطفل يولد خلوقًا لكن تفسد أخلاقه مع الزمن). فالأطفال قد يسخرون أو يعتدون على طفل ضعيف.. وقد يطاردون حيوانًا لاحول له ولا قوة.. إلى أن يتعلموا بالتدريج أن هذا خطأ، وينمو لديهم ضمير أخلاقي بمرور الوقت.

يصعد الإنسان في سلم الأخلاق المكون من ست درجات بسرعات مختلفة.. ولا يرتبط الموضوع بالسن، فقد يكون الشخص كبيرًا في العمر لكن بوصلته الأخلاقية لا تتجاوز طفلًا صغيرًا.

هذه المراحل الأخلاقية الست هي:

1- مرحلة الخضوع

2- مرحلة الأنانية

3- مرحلة العلاقات

٤- مرحلة المجتمع

٥- مرحلة أفراد المجتمع

٦- مرحلة المبادئ



دعونا نتأمل معا كل مرحلة....

المرحلة الأولى: أخلاق الخضوع



في هذه المرحلة يعتبر الطفل/ الشخص أن الأخلاق مجرد قانون مفروض عليه من قوة خارجية، عليه طاعتها كي لا يتعرض للعقاب.

لا تكون الأخلاق بالنسبة له ضميرًا نابعًا من نفسه.. بل قوانين جافة مفروضة عليه من سلطة ما (الأب - المدرس - ... إلخ) وتحدد له ما يجوز وما لا يجوز، دون أن يشغل باله بالغاية أو المقصد من هذا الأمر.. فهو لم يعرف بعد «الضمير» الذي يرشده لفعل الصواب.. أي أن الدافع يكون خارجيًّا (تجنب العقاب).. وليس داخليًّا (الضمير الأخلاقي).

قصة عم عبده:

في هذه المرحلة تكون الإجابات في فزورة عم عبده، مرتكزة على فكرة العقاب أو إرضاء سلطة ما.. أي أن ما فعله عم عبده خطأ لأنه سيعاقب عليه، أو أنه صواب لأنه قد لا يعاقب عليه.. المهم أن التبرير يظهر أهمية الخضوع وتجنب العقاب في اتخاذ القرار.

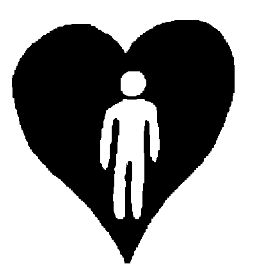
مثـــال:

لو تم سن قانون يتيح لك شيئًا غير إخلاقي (كالإتجار في البشر مثلًا) وقيل إن هذا حقك القانوني ولن تعاقب بسببه.

هل سترضى بالقيام به؟ هل دافعك الوحيد لعمل الصواب، هو الثواب والعقاب فقط؟

بعض الناس يمارسون تصرفات غير أخلاقية ينفر منها الإنسان الطبيعي، لكنهم يمارسونها بحجة أنها «مسموح بها» قانونيًا أو دينيًا حسب اعتقادهم.. ويكيِّفون أنفسهم على ما يتم فرضه دون مقاومة داخلية أو مراجعة، بدافع الخوف من العقاب.. فلو تم إقناع الشخص أنه لن يعاقب، سيفعل أي شيء مهما كان متنافيًا مع الأخلاق.

المرحلة الثانية: أخلاق الأنانية



في هذه المرحلة يدرك الشخص أن القوانين ليست صارمة وأن هناك مرونة واستثناءات تحدث أحيانًا.. فيكون مقياسه في هذه المرحلة هو مصلحته الشخصية.. يعامل بعض الناس بشكل جيد، فقط لكي يعاملوه بشكل جيد في المقابل.. بينما لا يجد داعيًا للتصرف بشكل جيد مع الذين لا يريد منهم شيئًا.. أي أنه يقوم بالسلوك الأخلاقي فقط إذا كان يعود عليه بالنفع.

قصة عم عبده:

ستكون الإجابات مرتبطة بمصلحة عم عبده.. عليه أن يأخذ الدواء لأن زوجته سوف ترد له الجميل يومًا ما، أو لأنه قد لا يستطيع تربية أولاده وحده، أو لأنه سيعاني من الوحدة.. أو حتى أن عليه أن يتركها تموت



ليتزوج من غيرهـا! المهـم أن المـبررات تصـب في مصـلحته الشخصـية في النهاية.

مثـــال:

لو أتيحت لك الفرصة للحصول على امتيـاز لـيس مـن حقـك.. هـل ستوافق؟

هل ستبرر هذا أخلاقيًا مادام يصب في صالحك؟ أم ستعترف لنفسك أنه لا يزال خطأ؟

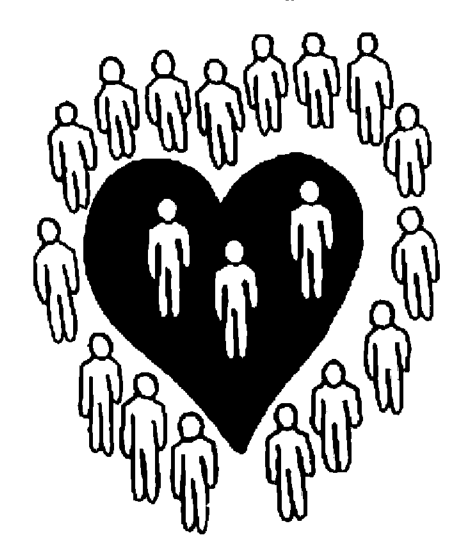
لو طلب منك صديق خدمة.. هل سيكون دافعك الوحيد لتنفيذها، هو أن تطلب منه خدمة أخرى في المقابل؟

هل مقياسك الأخلاقي الوحيد هو مصلحتك الشخصية فقط؟

هذه المرحلة تتيح للشخص أن يعيد تفسير المبدأ الأخلاقي بما يحقق مصلحته.. أي أنه يمتلك القدرة على التحايل ليبرر لنفسه السلوك أخلاقيًا مادام يعود عليه بالفائدة.

* * *

المرحلة الثالثة: العلاقات الشخصية



في هذه المرحلة يبدأ الشخص في إدراك فكرة العرف والتقاليد، وأن التزامه الأخلاقي يتجاوز ذاته ليشمل الاهتمام بالقريبين منه.. كالأسرة والأصدقاء والزملاء، دون انتظار شيء منهم في المقابل. ويدرك أن العلاقات الطيبة بين الناس مطلوبة.

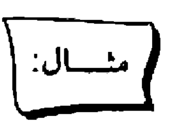
في هذه المرحلة يبدأ ظهور الضمير الأخلاقي.

قصة عم عبده:

ستكون الإجابات مرتبطة بكون عم عبده طيبًا لأنه يحاول مساعدة زوجته، أما الصيدلي فشخص سيئ لأنه لا يساعد الآخرين.

قد تركز الإجابات على علاقة بين أفراد الأسرة.. فعليه أن يفعل أي شيء من أجلها لأنها زوجته.. لا يمكن أن يترك زوجته تموت.. بماذا سيشعر أطفاله؟ كيف سينظر له الناس لو تخاذل؟...إلخ

المهم أن الإجابة تشير إلى حد ما، إلى أن للعلاقة الشخصية بين الناس (العائلة- العشيرة- الأصدقاء....إلخ) دورًا مهمًا في اتخاذ القرار.



جاء قريبك وقال لك إن أحـدًا تشـاجر معـه.. وطلـب منـك أن تـأتي لتساعده.

هل ستسأل ما إذا كان قريبك على صواب أم خطأ في هذا الخلاف؟ أم ستحاول تأييده في كل الأحوال؟

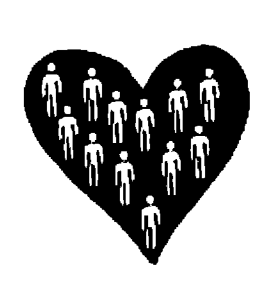
وهل معيارك في اتخاذ القـرار، هـو مـا يعجـب أصـدقاءك ومعارفـك ليرضوا عنك؟ أم أنك مع الحق أيًا كان المخطئ؟

هل أنت متعصب لفريقـك أو فئتـك بغـض النظـر عـن صـوابهم أو خطأهم؟ هل يبدو هذا أخلاقيًا بالنسبة لك[1]؟

هذه المرحلة تجعل الإنسان مهتمًا بدائرة معارفه أو عائلتـه أو طائفتـه.. فيكون مقياسه الأخلاقي هو العرف والتقاليد للجماعة التي ينتمي لها فقط.

(1) يحلو للمتطرفين استخدام حديث (انصر أخاك ظالـمًا أو مظلومًا..) ناقصًا ليخدعوا البسطاء.. فباقي الحديث يقول بوضوح أن النبـي سـئل: أنصـره مظلومًـا فكيـف أنصره ظالـمًا؟ فأجاب: تمنعه عن الظلم فذلك نصرك إياه.

المرحلة الرابعة: المجتمع



في هذه المرحلة تتسع فكرة العرف والتقاليد لتشمل المجتمع ككل.. فيدرك الإنسان الأبعاد الأخلاقية لتصرفاته في ضوء المصلحة العامة ويقيّم تصرفاته على هذا الأساس.. أي أن إدراكه يتسع ليشمل المجتمع الذي يعيش فيه ككل، لا أسرته أو معارفه أو طائفته.

قصة عم عبده:

أيًا كانت الإجابات، ستجد أنها تركز على تأثير هذا السلوك على المجتمع.. فهل من الصواب أن نقر السرقة؟ لو فعل كل الناس هذا، ألن يهدم هذا قيم المجتمع؟ عليه أن يسلم نفسه للسلطات أو يرسل المبلغ للصيدلي لاحقًا، للحفاظ على تماسك المجتمع وقيمه.. المهم أن يكون الحفاظ على المجتمع محوريًا في الإجابة بشكل ما.

مثـــال:

قرر المجتمع أن يضطهد فئة من الناس دون ذنب جنوه.. وأصبح هذا التوجه نظامًا عامًا في المجتمع استقر عليه الناس.

هل ستوافق على هذا التوجه؟

هذه المرحلة تركز على الحفاظ على القواعد العامة التي أقرها المجتمع لتحافظ على استقراره.. فيتفق الشخص مع الأعراف المتعارف عليها كي تحافظ على كيان المجتمع دون خرق قواعده.

المرحلة الخامسة: المجتمع والفرد



في هــذه المرحلــة يتجــاوز الإنســان الأعــراف والتقاليــد المتعارف عليها في مجتمعــه، ويــولي أهمية لحقوق كل إنسان فيه.. إيمانًـا بحق كل إنسان في حياة كريمة.

فلا تكون قـيم المجتمـع هـي مصدره الوحيد في معرفة ما هو أخلاقي، بل سـيبدأ في إعـادة النظـر إذا مـا عارض قيمة الفرد وحقوقه.

فمثلًا، لو كان في عرف المجتمع قهر مجموعة من الناس كالأقليات الدينية أو العرقية، فإنه سيجد هذا عملًا غير أخلاقي.. وقد يسعى لتغيير هذا ليكون المجتمع أكثر عدلًا وإنصافًا مع كل أفراده.

فلا ينظر للمجتمع ككتلة بشرية مصمتة، بل كأفراد لكل منهم حقوق تنبغي مراعاتها.

قصة عم عبده:

ستقول الإجابات إن عم عبده عليه إنقـاذ حيـاة زوجتـه، أو حيـاة أي إنســان آخـر لا يعرفـه.. لأن «قيمــة الحيــاة – عمومًــا – أهــم مــن قيمــة الممتلكات».

الفرق بين هذه المرحلة والمرحلة السابقة هو مصدر القيمة الأخلاقية.. فلو كان يعيش في مجتمع يقر العكس: «أن قيمة الممتلكات أهم من قيمة الحياة» في الأحوال العادية، فهل سيتبع هذه القاعدة؟ لو اتبعها مستريح الضمير فهو في المرحلة الرابعة.. أما لو كان مصدر القيمة التي يؤمن بها نابعًا من ضميره الأخلاقي، فهو في المرحلة الخامسة.

مثـــال:

لو فرض مجتمعك ضريبة قاسية جدًّا على فئة واحدة فقط من الناس (عمال النسيج مثلًا) أما باقي المجتمع فلن يدفع أية ضرائب..وهذا يعني أن معظم الرواتب ستزيد لأن الضرائب لن تخصم منها، لكن عمال النسيج سيعانون.

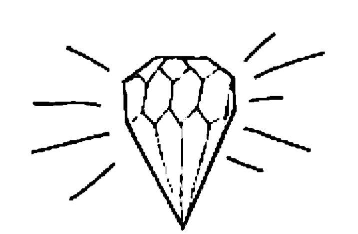
هل ستؤيد الضريبة لأنها تعود على المجتمع بالنفع؟

أم ينبغي البحث عن ضريبة عادلة لا تقهر فئة واحدة فقط على حساب الآخرين؟

في هذه المرحلة يحترم الإنسان قوانين المجتمع، لكن ليس على حساب حقوق أفراده.. فيدرك أن الأكثرية لا ينبغي لها أن تقهر الأقلية، كما أن القوي لا يحق له أن يقهر الضعيف.



المرحلة السادسة: أخلاق المبادئ العامة

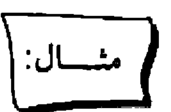


جادل كثير من العلماء «كولبرج» في رسوخ هذه المرحلة، فهي مرحلة سامية قلما يصل إليها الناس[1]..

في هذه المرحلة يؤمن الإنسان بالأخلاق بشكل مجرد.. أن المبادئ لا تتجزأ.. وأن القيم الإنسانية تعلو وتسمو فوق أعراف المجتمع.. لذلك يرفض القانون أو العرف إذا تعارض مع القيم والأخلاق المجردة، كالعدل والحرية والمساواة والحق في الحياة.

قصة عم عبده:

هنا قد تكون الإجابات قاطعة وحاسمة.. فليس من العدل معاقبة إنسان ينقذ حياة زوجته لمجرد أنه فقير.. لو كان القانون يضحي بالفقراء فعلينا الاعتراض عليه وتغييره.



كان سقراط فيلسوفًا عظيمًا.. بل كـان واضـع أســس الفلســفة وعلـم الأخلاق.

(1) لم يستطع كولبرج أن يبرهن على ثبات هذه الصفة عند من يتحلون بها.. لذلك سماها البعض المرحلة النظرية، كما جادل آخرون أنها تنويعة للمرحلة الخامسة.. رغم أن كولبرج كان يطمح لاكتشاف مرحلة سابعة لكنه لم يوفق.

كان الرجل يرفض المعتقدات الدينيـة السـائدة والعـادات الاجتماعيـة والنظام السياسي في بلده.. وقال إن هذه النظم ليست منطقية أو أخلاقيـة.. كان لا يؤمن بآلهة الأوليمب الوثنية - فكان يقول «الإلـه» بصـيغة المفـرد- ويرفض اللواط الذي كان عادة اجتماعية وقتهـا، كـما كـان يـرفض النظـام السياسي الذي يتيح للعوام اتخاذ أدق قرارات الدولة التي تحتاج لمختصين.. ورغم أن هذه الأفكار كانت من ثوابت المجتمع وقتها، إلا أنه كان يمشـي وسط الناس معلنًا أفكاره.

طبعًا لم تتحمله السلطات، فاعتقلوه وأقاموا لـه محكمـة هزليـة - يـتم اختيار قضاتها بالقرعة من عـوام النـاس! - واتهمـوه بالتهمـة التـي تطـير صواب العوام في كل زمان ومكان: الخروج عن الدين وإفسـاد الشباب.

دافع الرجل عن أفكاره، وحكم عليه بالإعدام.

لو كان من حولـك قـد اعتـادوا شـيئًا وألفـوه وتعـارفوا عليـه، لكنـه يتعارض مع قيم إنسانية صريحة يرفضها عقلك وضميرك.. هـل سـترفضـه لأنه غير أخلاقي؟ أم ستعيش كما يعـيش النـاس حولـك وتقـوم بتكييـف ضميرك؟

مثـــال:

كثير من النشطاء في البلاد الغربية، هجروا بلادهم ووهبوا حياتهم لمحاربة أمراض ومجاعات أو نصرة مظلوم في بلاد بعيدة.

راشيل كوري، تركت بلادها وراحت تدافع عن القضـية الفلسـطينية رغم أنها ليست عربية وليست مسلمة وموقفها يتعارض مع سياسة بلادها،

إلى أن قتلها الاحتلال الإسرائيلي.. وكذلك الناشط الإيطالي فيتوريو أريغوني الذي سافر لتأييد القضية الفلسطينية فقتلته جماعة متطرفة هناك..

«أحس على وجهي بألم كل صفعة تُوجّه إلى مظلوم
في هذه الدنيا، فأينما وجد الظلم فذاك هو وطني»
جيفارا

فكر معي..

لماذا يفعلون هذا؟

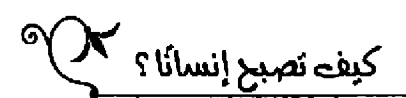
هل لأن قيمة الإنسان مهمة، بغض النظر عن دينه أو عرقه أو جنسه؟

هل ستدافع أنت عن حياة إنسان تختلف عنك في الدين والعرق واللغة، لمجرد أنه إنسان؟

أم أنك تدافع فقط عن عادات مجتمعك/ طائفتك ولا يهمك شأن باقي البشر في هذه الدنيا؟

هل تنتصر لمبدأ أخلاقي أم لجماعة من الناس؟

«إذا لم تؤمن بحرية التعبير لمن تحتقرهم،
فأنت لا تؤمن بها على الإطلاق»
نعوم تشومسكي
«لست حرًّا، إن سلبت حرية الآخرين..»
نيلسون مانديلا
«لا أوافقك الرأي، لكنني مستعد للموت في
سبيل حقك في التعبير عن رأيك»
فولتير



أسئلة شائعة FAQ

تثير هذه النظرية مجموعة من التساؤلات التي ربما دارت بذهنك وأنت تقرأ..

س- هل يعني وجود الشخص في أسفل سلم الأخلاق، أن تصرفاته غير أخلاقية؟

ج- ليس بالضرورة.. فمن يعامل الناس بشكل جيد ولا يسرق ولا يقتل، قد يكون دافعه هو الخوف من العقاب (مرحلة الخضوع) أو ليحظى بمكاسب ما (مرحلة الأنانية) أو من أجل العرف والتقاليد (مرحلة المجتمع)!

مشكلة هذه المراحل هي أن الدافع للسلوك الأخلاقي مرتبط بعامل خارجي.. فلو أمن العقاب، أو وجد مصلحته في شيء مختلف، أو اختلت تقاليد المجتمع، سيسلك سلوكًا غير أخلاقي دون أي إحساس بالذنب، لأنه لم يصل بعد لمرحلة الضمير الأخلاقي ليحاسب نفسه.

س- ألا تتعارض هذه النظرية مع الدين؟ أليس دافعنا الوحيد للخير هو الخوف من النار والطمع في الجنة؟

ج- كي أجيب هذا السؤال تخيل معي هذا الموقف: لو رأيت شخصًا يتألم أو حيوانًا يتعذب، وكان في إمكانك المساعدة..

هل ستفكر في الثواب والعقاب وتحسب المنفعة التي ستعود عليك قبل أن تحدد ما إذا كنت ستنقذه أم لا؟ أم ستفعل بلا تردد لأن عندك ضميرًا وقلبًا يعرف الشفقة والرحمة ثم تحسبها بعد ذلك؟



الدين يهدف في النهاية إلى تهذيب النفس.. أن يكون (الضمير الأخلاقي) متيقظًا يدفع الإنسان نحو فعل الخير.. لا أن يظل الإنسان فاسدًا في داخله كارهًا للخير والناس، ويفعل الخير مضطرًا طوال الوقت.

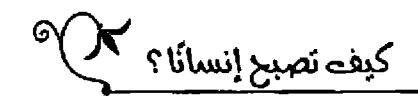
لذلك يقال إن الخوف والرجاء مرحلة، تليها مستويات أرقى يصلها الإنسان كلما تقرب إلى الله.. فيقول الإمام علي زين العابدين مثلا: «إن قومًا عبدوا الله رهبة فتلك عبادة العبيد، وآخرون عبدوه رغبة فتلك عبادة التجار، وآخرون عبدوه محبة وشكرًا، فتلك عبادة الأحرار الأخيار» (وأقوال مثله منسوبة للإمام الحسين والإمام علي بن أبي طالب) وتقول رابعة العدوية مقولتها الشهيرة: «اللهم إني ما عبدتك طمعًا في جنتك ولا خوفًا من نارك ولكني علمت أنك رب تستحق العبادة فعبدتك».

أي أن الخوف والرجاء مرحلة، تهدف إلى ارتقاء الإنسان وتهذيب نفسه ليصبح سلوكه الأخلاقي تلقائيًا نابعًا من نفسه.

فمن يقول: «اللهم اهد قومي فإنهم لا يعلمون» ليس كمن يقول: «اللهم اجعلني أهديهم كي أدخل الجنة على حسابهم!» كلاهما فعل خيرًا بالطبع، إلا أن النية مختلفة وتعكس مستوى أخلاقيًا مختلفًا!

س- هل يمكن تحديد المستوى الأخلاقي للناس من معرفة سلوكهم؟

ج- لا يمكنك تحديد المستوى الأخلاقي للناس من ملاحظة سلوكهم فقط، بل من معرفة دوافعهم لهذا السلوك.. لذلك لا يمكننا الحكم على أحد نحن لا نعرف نيته.



مثال:

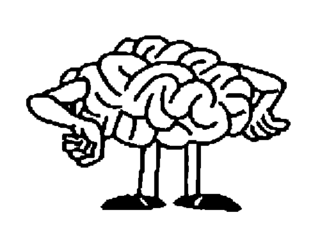
في الغرب، يدافع نشطاء حقوق الإنسان عن حقوق الإرهابيين المسجونين في بلادهم..

قد يكون السبب هو:

- يجب الدفاع عنهم لأن: هذا قانون المنظمة الحقوقية التي أعمل بها ولو لم ألتزم به سيطردونني (المرحلة الأولى: الخضوع).
- يجب الدفاع عنهم لأن: هذا الموقف سيجعلني أحصل على امتيازات أو شهرة (المرحلة الثانية: الأنانية).
- يجب الدفاع عنهم لأن: هذا سيجعل معارفي سعداء فخورين/ أو: هذا المتهم صديقي، قريبي، من بلدي... إلخ (المرحلة الثالثة: العلاقات الشخصية).
- يجب الدفاع عنهم لأن: هذا يرسخ قيم ومكتسبات بلدي ويحافظ عليها (المرحلة الرابعة: المجتمع).
- يجب الدفاع عنهم لأن: على المجتمع أن يرعي حقوق أي فرد فيه أيًّا كان (المرحلة الخامسة: المجتمع والفرد).
- يجب الدفاع عنهم لأن: القسوة خطأ لأي شخص أيًّا كان تحت أي ظرف وبأي مسمى (المرحلة السادسة).



الأخلاق نشاط عقلي!



أجريت العديد من الدراسات والتجارب حول سلّم الأخلاق، ومنها تجربة مهمة استغرقت عشرين عامًا كاملة[1]، تتبع فيها العلماء حياة مجموعة من الناس على مدار عمرهم، وتتبعوا مدى تطورهم الأخلاقي في كل مرحلة من مراحل حياتهم، ليعرفوا مدى صدق هذه النظرية.

- هل هذا التسلسل صحيح؟
- وهل يصعد الناس سلم الأخلاق بنفس السرعة؟

وجد العلماء أن التسلسل صحيح بالفعل، لكن بعض الناس يرتقون أسرع من غيرهم، والبعض يتباطأون، والقليل منهم يتراجعون لمراحل سابقة!

- فلماذا يحدث هذا؟

(1) Colby, A., Kohlberg, L., Gibbs, J., Lieberman, M., Fischer, K., & Saltzstein, H. D. (1983). A longitudinal study of moral judgment. *Monographs of the society for research in child development*, 1-124.

ما الذي يجعل الأخلاق تتطور بشكل أفضل عند أناس دون غيرهم؟

وجدوا أن سرعة ارتقاء الإنسان أخلاقيًا ليست مرتبطة فقط بالسن، لكن بعوامل أخرى مثل:

- زيادة معامل الذكاء.

- زيادة المستوى التعليمي.

- ارتفاع المستوى الاجتماعي/ الاقتصادي!

فما علاقة هذه العوامل بالأخلاق؟

- الأخلاق ليست حسًا وجدانيًا فقط بل هي نشاط عقلي أيضًا.. فأن يمتلك الإنسان القدرة على فهم القيم والقوانين الأخلاقية وكيفية إسقاطها على الواقع، أمر يحتاج إلى القدرة على التفكير السليم الذي يساعد عليه المستوى التعليمي ومعامل الذكاء.

لاحظ أن التعليم في الغرب (حيث جرت الدراسة) ليس تلقينيًا يعتمد على الحفظ، بل على البحث والمقارنة والاستنتاج والترجيح، أي أن التعليم الذي يقصدونه بلغتنا هو: الثقافة والإطلاع.

«يهذب العقل الأخلاق، إنه السيد القوي للخلق الفاضل»
حكمة فرعونية

أما المستوى الاجتماعي/ المادي، فالأمر لا يتعلق بقلة المال أو تدني المستوى الاجتماعي في حد ذاته، بل في ما يترتب على هذا من آثار.. فقد



تعوق الظروف المادية والاجتماعية الإنسان عن تنمية ثقافته وتوسيع مداركه وتطوير مهاراته الذهنية بالبحث والدراسة.. فيكون مصدره للمعرفة هو المجتمع الذي يعيش فيه.. الشخص الذي يعاني تحت وطأة ظروف قاسية، قد يتأثر تفكيره ونظرته للأمور. فمن ير العالم وكأنه غابة قاسية لا ترحم، يكن استعداده أكبر للتطرف والرغبة في السيطرة على الآخرين[1]... لهذا يمكننا أن نفهم، لماذا ينتشر التطرف في الأوساط المتدنية اجتماعيًا وتعليميًا.. فالفتن الطائفية في مصر – مثلًا – لا تحدث في المناطق الراقية بل في المناطق التي ينتشر فيها الجهل والفقر.

(الاستثناءات الفردية موجودة طبعًا، فالدراسات تتعامل مع النتائج الإحصائية).

ما أريد قوله هو:

كي نطور مستوانا الأخلاقي، علينا تطوير مستوى تفكيرنا.

(1) Duckitt, J. (2001). A dual-process cognitive-motivational theory of ideology and prejudice. *Advances in experimental social psychology, 33*, 41-113.

كيف تدرب أخلاقك؟

أثناء دراستي في كلية طب الأسنان كنت ملتزمًا جدًّا بحضور محاضرات مهمة جدًّا.. في كلية الهندسة!

كنت أترك قصر العيني لأعبر كوبري الجامعة، وأذهب لزملائي هناك كي أتابع محاضرات للدكتور شريف عبد العظيم بعنوان: إنسانيات. كان الرجل يؤسس وقتها أسرة في الكلية اسمها «رسالة».. تحولت الآن لواحدة من كبرى المؤسسات الخيرية في مصر.

كان يتحدث عن الأخلاق.. وكيف يمكن أن نقيّم سلوكًا ونحدد ما إذا كان أخلاقيًّا أم لا. ووضع لهذا خمسة معايير، مازلت أستخدمها لتدريب عضلاتي الأخلاقية من حين لآخر..

دعونا نتأمل هذه القواعد، التي سأحكيها بأسلوبي بالطبع، لأن الذاكرة يصيبها ما يصيبها بعد مرور 15 سنة من حضور هذه المحاضرات!

القواعد الأخلاقية

كيف نحكم على تصرف ما إذا كان أخلاقيًّا أم لا؟

القواعد الخمس التالية ستساعدك في التفكير في الموضوع من أكثر من زاوية.. تذكر أنها ليست معادلة رياضية تعطيك نتيجة ثابتة محددة بسهولة، لكنها تفتح بابًا للنقاش والتأمل في كل جوانب الفعل من الناحية الأخلاقية، لتقرر - بعد تفكير وتحليل- ما السلوك الأخلاقي وما ليس كذلك. تلك القواعد هي:

1- القاعدة الذهبية:

إنها القاعدة الشهيرة: حب لأخيك ما تحب لنفسك.. عامل الناس كما تحب أن يعاملوك.. وأيضًا لا تعاملهم بالطريقة التي لا تحب أن يعاملوك بها.

أنت لا تحب أن يكذب عليك أحد أو يسرقك أو يقتلك.. إذن فلا تكذب ولا تسرق ولا تقتل!

مثال:

هل تصوير الأفلام في السينما وتوزيعها على الإنترنت، أخلاقي؟

لو كنت منتجًا سينمائيًّا وكانت هذه تجارتك.. هل ترضى أن يفعل أحدهم هذا معك؟

وأيضًا: هل منع أصحاب الديانات الأخرى من ممارسة طقوسهم الدينية، شيء أخلاقي؟

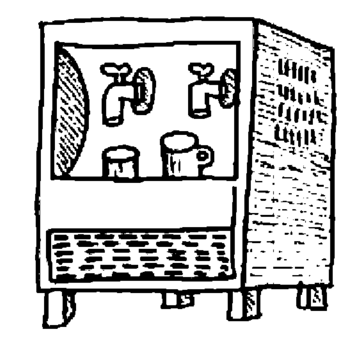
لو كنت تعيش كأقلية في بلد لا يؤمن بدينك، هل تحب أن يعاملوك بالمثل؟

قد تبدو هذه القاعدة بديهية، لكنها لا تنفع في كل الأحوال..

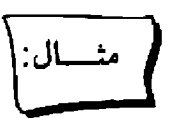
فمثلا: لو أراد القاضي الحكم على مجرم بالسجن.. هل يطبق هذه القاعدة ولا يسجنه، لأن القاضي لا يحب أن يسجنه أحد؟!

طبعًا لا محل لهذه القاعدة هنا.. لذلك فهناك قواعد أخلاقية أخرى...

2- المنفعة العامة:



غالبًا ما يكون الشيء المفيد للناس، شيئًا أخلاقيًّا.. فهل الفعل يعود بالنفع على الآخرين بشكل ما؟



هل حبس المجرمين، مفيد للمجتمع؟

لو أردنا فرض ضرائب أكبر على الأغنياء.. هل يعتبر هذا أخلاقيًّا؟

قد يكون كذلك، لأنه يحقق الصالح العام.. لكن هذا - كما عرفنا - ليس المقياس الوحيد!

قد تبدو هذه القاعدة بديهية، لكنها لا تنفع في كل الأحوال..



فمثلًا: ماذا لو كانت المنفعة العامة تأتي على حساب الضعفاء.. كأن يقترح أحدهم إبادة كبار السن والمرضى كي لا يكونوا عبئًا على الاقتصاد؟

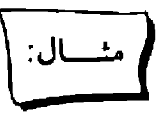
هل هذا أخلاقي؟

3- التعميم:



ببساطة: لو قام كل الناس بهذا الفعل، هل سيكون شيئًا جيدًا؟

قد يشعر الإنسان أن الضرر الحادث من تصرفه ضئيل، فيعتبره أخلاقيًا.. لكن افتراض أن الجميع سيقومون به سيسهل تخيل الوضع لو تفشى هذا السلوك بين الناس وأصبح قاعدة.

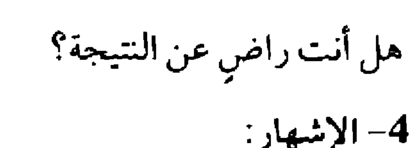


قبل أن تغش في الامتحان.. ماذا لو فعل كل الطلبة ذلك؟

قبل أن تقرر رمي المهملات في الشارع، ماذا سيحدث لو فعل كل الناس ذلك؟



هل أنت راضٍ عن النتيجة؟



4- الإشهار:

هل تخجل من إعلان هذا الفعل على الملأ؟

ولماذا؟

لو وجدت أنك تفعل شيئًا في الخفاء ولا تريد لأحد أن يراه، فقد يكون السبب هو أنه غير قانوني أو غير أخلاقي، لكنك تتجاهل هذا.

لو كنت تخجل من إعلان هذا الشيء على الملأ فربما يكون غير أخلاقي.. من باب الحديث الشريف «الإثم ما حاك في صدرك وكرهت أن يطلع الناس عليه».

مثـــال:

شخص وجد قلمًا غاليًا نسيه صديقه.. أعجبه هذا القلم فأخذه.

يقول لنفسه إن الموضوع بسيط، لكن هل يمكنه أن يحكي هذه القصة على الملأ أو لصديقه؟

لكـن المشـكلة هنـا هـي أن الإشـهار سـيكون عاديًـا في مجتمـع مـن اللصوص.. كما أن المجتمع لا يصلح كمقياس أخلاقي في بعض الأحيـان، فمثلًا: قد يخجل الشخص من إعلان أنه يزور طبيبًا نفسيًّا، خوفًا من نظـرة المجتمع له.. رغم أن المجتمـع هـو الغـير أخلاقـي في هـذه الحالـة ولـيس الشخص!

5- القيم:



هل هذا الفعل يتعارض مع قيم دينية أو أخلاقية صريحة تؤمن بها؟

هل له اسم سلبي يوصف به، كالغش أو السرقة أو القتل؟

هل هذه الحالة استثناء؟ ولماذا تعتقد هذا؟

مثـــال:

- أثير جدل أخلاقي حول تصنيع إنسان آلي محارب يقوم بالقتال في المعارك.. كانت حجة المعارضين هي أن القتل سلوك خطأ في حد ذاته وقرار لا يمكن أن يوكل لمجرد آلة ليست لها مشاعر أو أحاسيس وقد تقتل أبرياء لا ذنب لهم.. فقرار قتل إنسان له اعتبارات إنسانية كثيرة وليس مهمة آلية ميكانيكية.

مشكلة هذه القاعدة هي أنها نسبية إلى حد كبير.. فقد وجدت دراسات أن الناس لديهم تفضيلات مختلفة فيما يتعلق بالقيم.

مثـــال:

قام الأمريكي إدوارد سنودن بتسريب معلومات سرية من وكالة الاستخبارات الأمريكية تكشف عن مشروع سري لمراقبة الإنترنت.. ويقول إنه فعل هذا لحماية خصوصيات الناس وحرياتهم.. فهل سلوكه أخلاقي أم لا؟

في هذا المثال - يقول العلماء - يحدث صراع بداخل الشخص بين قيمة (الولاء) وقيمة (العدالة).. الولاء للمؤسسة التي يعمل بها، والعدالة التي تقتضي رفض التجسس على خصوصيات الناس.. والقيمة التي يعتقد الشخص أنها أكثر أهمية، هي التي تحدد اختياره!

(قيمة الولاء أكثر أهمية في المجتمعات الجماعية، كالبلاد العربية، لذلك أنت ترى سلوك سنودن غير أخلاقي غالبًا).

كيف تصبح إنسانًا؟
(ملخص)

- الأخلاق لا تميز الإنسان فقط.. فالحيوانات تمتلك قدرًا منها.
- هناك ستة مستويات أخلاقية.. (الخضوع- الأنانية - العلاقات الشخصية- المجتمع- المجتمع والفرد- المبادئ العامة).
- ما يحدد موقع الإنسان في سلم الأخلاق هو النية، لا التصرف نفسه.
- يؤثر في المستوى الأخلاقي: الذكاء/ المستوى التعليمي/ الثقافة.
- على الإنسان أن يحرص على الصعود والارتقاء في (سلم الأخلاق) لا التراجع للوراء.. عن طريق الثقافة والتعليم والارتقاء الاجتماعي، وأيضا تدريب عضلتك الأخلاقية باستخدام القواعد الأخلاقية الخمس.
- القواعد الأخلاقية: القاعدة الذهبية - المبادئ - المنفعة العامة - التعميم- الإشهار.

الإنسانية و . . .

السعادة



«حسبك من السعادة، ضمير نقي ونفس هادئة وقلب شريف»

المنفلوطي

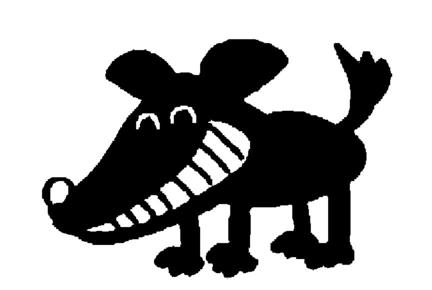
كثير من كتب التنمية الذاتية تتحدث عن السعادة.. حتى كتابي الأخير (أن تكون نفسك- دليلك العلمي للسعادة والنجاح) كان يدور حول تأثير عوامل مختلفة في السعادة (كالمال- الجينات- الشهوات- الحظ- الدين- العلاقات- طريقة التفكير...)

- فما الجديد الذي يمكن تقديمه في هذا الموضوع؟

ستتحدث هنا عن السعادة من منظور مختلف.. فهل البحث عن السعادة شيء حيواني؟ أم أنه يؤكد إنسانيتنا؟

- و ما هي السعادة أصلًا؟ هل لها تعريف محدد؟
- وهل من المفروض أن نكون سعداء؟ وكيف؟

السعادة الحيوانية



كان هناك فيلسوف يوناني قديم اسمه إبيقور.. كان يرى أن السعادة هي اللذة.. فكلما ابتعد الإنسان عما يسبب له الألم وفعل ما يسبب له المتعة، أصبح أكثر سعادة... وقال إن اللذة هي «بداية الحياة السعيدة وغايتها»، وارتبط اسم الفلسفة الأبيقورية بالانغماس في المتع والشهوات.

لو تأملنا الكائنات الحية من حولنا، سنجد أنها تفعل هذا وتسعى لإشباع رغباتها بطرق مختلفة.. حتى الكائنات الميكروسكوبية تبتعد عما يضرها وتقترب مما ينفعها.. فهل هذه هي الصورة البدائية للبحث عن السعادة؟

يرى فرويد، أن سبب تعاسة الإنسان هو الحضارة الحديثة.. فهي تجبره على كبت رغباته البدائية - لمجاراة الأعراف والتقاليد وقيم المجتمع- وتزيد من القيود عليها.. وهو ما يجعل الإنسان الحديث أكثر بؤسًا ويجعل سعادته أكثر صعوبة.

ويقول علماء النفس التطوري، إن السعادة هي شعور مؤقت، يهدف إلى البقاء والحفاظ على النوع.

فالإنسان البدائي كان يشعر بالسعادة حين يجد طعامًا أو حين ينتصر على الوحش أو حين يتناسل، لأن هذه الأشياء تحقق البقاء والتكاثر.. وتطور الإنسان لكن بقيت رواسب هذه الدوافع بداخله.. ففي عصرنا الحديث: تشعر بالسعادة حين تنجح، أو تنال ترقية، أو حين يزيد راتبك، أو تنال تكريمًا، لأن التفوق على أقرانك يعني زيادة فرصك في البقاء وفرص حصولك على شريك حياة أفضل.. وتشعر بالسعادة حين تحب وتتزوج وحين تداعب أطفالك، لأن هذا يخدم هدف الحفاظ على النوع!!

فالسعادة - طبقًا لوجهة النظر هذه - ما هي إلا «نظام للمكافآت» يدفعنا للبقاء والتكاثر ليس أكثر.. تزداد إفرازات كيميائية في المخ (السيروتونين والدوبامين..) حين نفعل شيئًا جيدًا فنشعر بالانتشاء مؤقتًا.. ليكون هذا دافعًا لتحقيق المزيد في المستقبل، لنحصل على جرعة أخرى.

فهل هذه هي السعادة حقًّا؟



السعادة الإنسانية

في الجانب الآخر، هناك وجهة نظر مختلفة..

يقول أرسطو إن السعادة الحقيقية لا تتحقق حين نفعل شيئًا ممتعًا.. بل حين نفعل شيئا مهمًا ذا قيمة.

أجمع الفلاسفة المسلمون بعد ذلك على هذا الرأي.. فقال ابن رشد (الذي لقب بالشارح الأكبر لأرسطو) إن السعادة تتحقق بطلب العلم والفضائل والسعي للكمال.. وقال ابن سينا إن السعادة في العقل والتأمل والحكمة.. وقال الرازي إن السعادة في التشبه بصفات الله قدر الاستطاعة وطلب العلم والأخلاق وضبط النفس[1].

ويقول الفارابي في كتابه (تحصيل السعادة) إن كل شيء يسعى للاكتمال، واكتمال الإنسان هو أن يحقق «السعادة المطلقة».. وقال إن الناس يحصلون على قدر من السعادة، يتناسب مع الرتبة التي وصلوا لها في الإنسانية.

انتقل الجدل من ساحة الفلاسفة إلى معامل علماء النفس..

فاليوم يتكلم العلماء عن مفاهيم لم تكن دارجة من قبل.. مثل «العلاج بالمعنى» و«تحقيق الذات» و«الرضا» و«السمو» وهم يتحدثون عن سعادة الإنسان.. ولم تعد المتعة والمشاعر الإيجابية، هي المقياس الوحيد للسعادة.

---

(1) مراد، سعيد. (2001). نظرية السعادة عند فلاسفة الإسلام. عين للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية.

يقول مارتن سليجمان – مؤسس علم النفس الإيجابي- إن الحياة السعيدة ليست مليئة بالمتع بالضرورة.. فالحياة ذات الرسالة والهدف، والحياة التي يخلص فيها الإنسان لما يجب عليه فعله، هي حياة سعيدة أيضًا.. ويقول إن الإنسان حين يمارس فضائله المميزة «قواه الإنسانية» تصبح حياته أكثر سعادة.

استطلاع القوى الإنسانية

VIA survey

يقول العلماء إن الإنسان حين يمارس فضائله بانتظام سيكون أكثر سعادة في حياته[1]. جمعوا الفضائل المشتركة بين جميع الحضارات البشرية، وأسموها «القوى الإنسانية»، وحصروها في 6 مجموعات:

الحكمة والمعرفة: الإبداع، والفضول، ورحابة الصدر، حب التعلم، سعة الأفق، والابتكار.

الجرأة: الشجاعة، والمثابرة والصراحة والحماس.

الإنسانية: الحب، والتعاطف والذكاء الاجتماعي.

العدالة: روح الفريق، والإنصاف، والقيادة.

الوسطية: التسامح، والرحمة، والتواضع، والحرص، وقوة الإرادة.

السمو: تقدير الجمال والتميز، والامتنان، والأمل، والسخرية، والروحانية.

---

(1) Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* Oxford University Press.



اقرأ هذه «القوى» جيدًا واختر أكثر خمس تعتقد أنك تتمتع بها، لتستخدمها في حوارك الذاتي مع نفسك وتمارسها في حياتك بطرق مختلفة.. لا تبال برأي الناس أو تقييمهم، فالمهم أن تختار ما تعتقد أنك تتميز به.

ويمكن إجراء اختبار تحديد القوى الإنسانية مجانًا في هذا الموقع:
https://www.viacharacter.org

لو تأملنا الموضوع، سنجد أن تحقيق السعادة أكثر تعقيدًا من مجرد إشباع الغرائز.. فالإنسان لا يعيش فقط ليأكل ويشرب ويتناسل، بل هناك في حياتنا ما هو أبعد من ذلك.

فكر معي في الأمر..

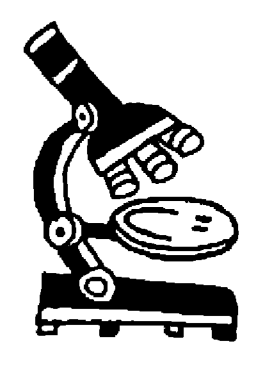
- لماذا يضحي الجندي بحياته من أجل وطنه، رغم أن هذا يتعارض مع غريزة البقاء؟
- لماذا يؤجل بعض الأزواج الإنجاب لتحقيق أهداف ما، رغم أن هذا يتعارض مع غريزة التكاثر؟
- لماذا يعتكف العابدون ويعتزل الرهبان لو كانت السعادة هي إشباع الغرائز؟

من الواضح أن الإنسان يبحث عما هو أبعد من الشهوة.. فهو يشعر بالسعادة حين يساعد الآخرين.. كأن يبتسم في وجه شخص أو يساعد كفيفًا على عبور الطريق أو يقف لعجوز في المواصلات كي تجلس مكانه.. لدرجة أن العلماء ينصحون بممارسة أفعال طيبة Acts of Kindness بانتظام كي نكون أكثر سعادة[1].

فالسعادة لا تتعارض مع إنسانيتنا بل هي أحد تجلياتها!

(1) Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. *Positive psychology in practice*, 127-145.

أهمية السعادة



الدليل على أن السعادة مرتبطة بإنسانيتنا، هو أن الإنسان يكون أداؤه في الحياة أفضل حين يكون سعيدًا..

فالشخص السعيد تكون صحته أفضل ويكون عمره أطول[1].. ويكون أكثر إنتاجًا في عمله[2].. وهناك علاقة بين السعادة والتفكير الإبداعي[3].. ووجد العلماء أن الطلبة الذين كانوا مبتهجين عند التحاقهم بالجامعة، أثر هذا في حياتهم وأصبحوا بعد تخرجهم وممارستهم العمل، أعلى دخلًا مقارنة بزملائهم[4]!



ليس هذا فقط.. بل إن السعادة مُعدية، ويمكن أن تجعل الآخرين سعداء أيضًا.

---

(1) Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist, 55*(1), 34.

(2) Wright, T. A., Cropanzano, R., Denney, P. J., & Moline, G. L. (2002). When a happy worker is a productive worker: A preliminary examination of three models. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 34*(3), 146.

(3) Dolan, P., & Metcalfe, R. (2012). The relationship between innovation and subjective wellbeing. *Research policy, 41*(8), 1489-1498.

(4) Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., & Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research, 59*(3), 229-259.



دراســـة

حلل العلماء[1] بيانات لخمسين ألف شخص جُمعت على مدار 20 عامًا، ليتتبعوا علاقاتهم الاجتماعية ويعرفوا تقييمهم لمستوى سعادتهم.

وجدوا أن الشخص يتأثر بسعادة من حوله.. فالسعداء يزيدون فرصة سعادة من يعرفونهم بنسبة 50٪.. ومن يعرفونهم سينقلون عدوى السعادة هذه لمن يعرفونهم.. وهؤلاء سينقلونها لغيرهم.. وفي سلسلة طولها ٤ أشخاص، يمكن لسعادتك الشخصية أن تزيد من سعادة شخص - لم تره ولم يرك- بنسبة 10٪!

يعني هذا أن سعادتك الشخصية قد تساهم - ولو بقدر ضئيل - في إسعاد مجتمعك!

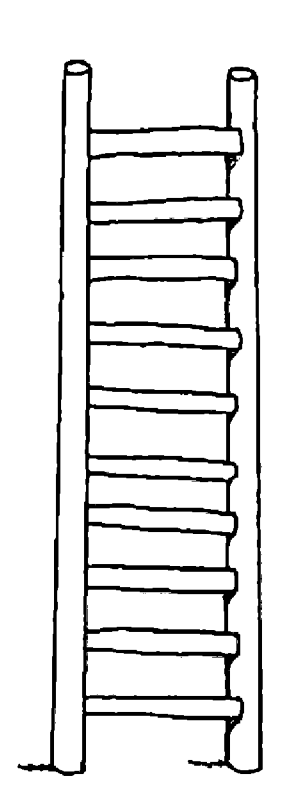
«من جاور السعيد، يسعد!»

مثل مصري

---

(1) Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *BMJ: British medical journal, 337.*

سلم الحياة



تخيل معي سلمًا من عشر درجات..

عاشر درجة هي أروع حياة من الممكن أن تعيشها، حيث تتحقق كل أحلامك وتشعر بأقصى سعادة ممكنة.

وأول درجة هي أسوأ حياة من الممكن أن تعيشها، حيث تتحقق كل كوابيسك وتشعر بأقصى تعاسة ممكنة.

قل لي.. على أي درجة في السلم تعتبر حياتك الآن؟

وفي أي درجة تعتقد أنها ستكون بعد 5 سنوات من الآن؟

(حدد الإجابات قبل الاستمرار في القراءة)

هذا الاختبار البسيط يستخدم لتقدير مستوى السعادة[1].. واستخدمه مركز جالوب مع اختبارات أخرى في استطلاعاته التي ترتب الدول طبقًا لسعادة سكانها.

---

(1) Cantril Self-Anchoring Striving ladder scale: Cantril, H. (1965). The pattern of human concerns. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

تقييم الشخص لمستوى سعادته ينعكس على الكثير من جوانب حياته.. فالسعادة ليست رفاهية، بل ضرورة لها تأثيرات كثيرة على صحتك وأدائك.

من تكون إجاباتهم 7 أو أكثر:

وجدوا أن مشاكلهم الصحية قليلة ويأخذون إجازات مرضية أقل.. تقل المشاعر السلبية كالقلق والغضب والحزن.. ويزيد الإقبال على الحياة والاستمتاع بها.

من تكون إجاباتهم 5-6:

وجدوا أنهم يأخذون إجازات مرضية أكثر نسبيًّا (حوالي الضعف)، ويكونون أكثر شعورًا بالقلق.

من تكون إجاباتهم 4 أو أقل:

وجدوا أنهم غير راضين عن توافر حاجاتهم الأساسية.. يزيد الضغط العصبي وشعورهم بالتوتر.. قد يعانون ألـمًا جسديًّا أو مشاكل صحية.

فكيف كانت إجابتك؟

ما هي السعادة؟

كما يقول علماء الإدارة، كي نحقق هدفًا علينا أن نحدده بدقة.. لذلك، يجب أن نعرف أولًا ما هي السعادة، قبل أن نتكلم عن كيفية تحقيقها.

- فكيف ترى السعادة من وجهة نظرك؟
- كيف تتخيل الشخص السعيد؟

معظم الناس يعتبرون أن السعادة هي أن يشعر الإنسان بمشاعر إيجابية طوال الوقت، فيكون الشخص السعيد دائم الضحك والفرح وأيًا كانت الظروف، دون أن يشعر بأي مشاعر سلبية في حياته..

لكن.. هناك فرق بين السعادة والمشاعر..

- السعادة حالة عامة.. يمكننا أن نقول إن فلانًا حياته سعيدة أو تعيسة، فهي تقييم عام للحياة ككل على المدى الطويل.

- أما المشاعر فمؤقتة.. تظهر سريعًا ثم لا تلبث أن تنتهي.. تذكر آخر مرة كنت تضحك فيها.. هل مازلت تضحك حتى الآن؟

لذلك فالمشاعر الإيجابية ليست هي السعادة.. بل هي جزء منها.

- فما هي السعادة إذًا؟

إنه السؤال الذي حيَّر أجيالًا من البشر على مر العصور.. لكنك على وشك معرفة إجابته بعد قليل!



درس علماء النفس الإيجابي السعادة.. وأطلقوا عليها اسمًا علميًّا رصينًا هو حسن الحال الذاتي Subjective Wellbeing وقالوا إنها لا تعني الشعور بمشاعر إيجابية فقط ولا التخلص من المشاعر السلبية نهائيًّا.. بل تشمل مجموعة من العناصر وضعوها في معادلة بسيطة للغاية.. لو قمت بتحقيقها، تكون قد حققت السعادة التي تنشدها بالطريقة التي تناسبك[1].

المعادلة هي:

السعادة = الرضا عن الحياة + مشاعر إيجابية أكثر + مشاعر سلبية أقل

هكذا ببساطة.. لو حققت ما يجعلك راضيًا عن حياتك عمومًا، وزادت مشاعرك الإيجابية وقلت مشاعرك السلبية، فأنت – علميًّا – إنسان سعيد!

نتحدث في هذا الفصل – والفصل التالي – عن هذه المكونات الثلاثة.. لنعرف كيف يمكن تحقيقها في حياتنا[2].

---

(1) Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin, 125*(2), 276.

(2) أكاديميًّا: هناك نوعان لحسن الحال/ السعادة. الأول: حسن الحال الذاتي subjective wellbeing (والذي يهتم بالمشاعر والرضا، وهو المعادلة المذكورة) – والثاني: eudemonic wellbeing (والذي يهتم بأبعاد أخرى كالنمو والمعنى والارتقاء وتحقيق الذات والإنجاز، ويشمل نظريات عدة).. هنا قمت بشرح النوعين، بتضمين الثاني في الأول تحت بند الرضا عن الحياة، اختصارًا ومنعًا لتشتيت القارئ بالتقسيمات الأكاديمية.

1- الرضا عن الحياة

قل لي، عزيزي القارئ..

- هل أنت راضٍ عن حياتك؟
- هل تعتبر أن ظروف حياتك ممتازة؟
- هل تعتقد أن حياتك مثالية في معظم الجوانب؟
- هل عندك الأشياء المهمة التي تحتاجها في الحياة؟
- لو كان ممكنًا أن تعيش حياتك مرة أخرى، هل لن تغير شيئًا تقريبًا؟

هذه الأسئلة البسيطة تستخدم في الدراسات النفسية[1] لتقدير درجة رضا الناس عن حياتهم.

بحيث تجيب برقم من 1 إلى 5 (1= لا أوافق إطلاقًا، و5 = أوافق بشدة).

لكن، لو أردت أن تكون راضيًا حقًّا، لا يكفي أن تجيب على كل الأسئلة بـ«أوافق بشدة» مقنعًا نفسك أن كل شيء على ما يرام.. بل ينبغي أيضًا أن تسعى ليكون كل شيء على ما يرام بالفعل، لتكون حياتك أفضل..

- فكيف يمكن أن نزيد من الرضا عن الحياة؟

(1) Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen and Sharon Griffin as noted in the 1985 article in the *Journal of Personality Assessment.*



أ- الإنجاز

يحاول الإنسان دومًا أن يصنع التوازن بين إمكانياته وتطلعاته، ليحقق الرضا عن الحياة.. ويلجأ كثير من الناس إلى طريقة سهلة لتحقيق الرضا، وهي خفض سقف الطموح إلى أقصى حد ممكن كي يناسب إمكانياتهم. لذلك يقترن الرضا في أذهاننا بانعدام الطموح وعدم التعلق بهدف ما..

- فهل هذا مطلوب دائمًا؟



حين كنت طالبًا في الكلية، كنت أرى رجلًا يرتدي أسمالًا بالية ويجلس تحت كوبري ليجمع أغطية المياه الغازية ويتسول.. كان شعره طويلًا وملابسه متسخة وكان واضحًا أن قواه العقلية ليست على ما يرام.. قيل لي إن أحدهم أخذه للمستشفى، لكنه خرج وعاد لهذه الحياة التي يحبها!

- انظر معي لهذا الرجل وقل لي: أليس راضيًا عن حياته؟
- الرجل لا يسعى لتغيير حاله.. فهل هذا هو الرضا الذي ننشده؟

يسعى الإنسان الطبيعي دائمًا نحو الأفضل.. فالناجحون يستمرون في السعي لمزيد من النجاح.. والعلماء لا يتوقفون عن طلب العلم.. لذلك يعتبر الباحثون أن إتقان المهارات وتطوير أنفسنا دائمًا، من مكونات سعادتنا النفسية[1].

---

(1) Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology, 69*(4), 719.

حين تحب مجالًا ما وتسعى للإنجاز فيه، فإن هذا يوصلك للسعادة. مهما كانت الإنجازات صغيرة..

فحين يستغرق الإنسان في القيام بنشاط يحبه، ينسى الوقت وينسى الطعام والشراب وينسى مشاكله بل وينسى نفسه.. لا يشعر بمرور الساعات ولا ينتبه لشخص يكلمه ولا لأي شيء يحدث حوله.. وينصب كل تركيزه في ما يفعله في اللحظة الراهنة.. هذه الحالة من الاندماج يسمونها التدفق Flow ووجدوا أن من يمارسها بانتظام تكون حياته أكثر سعادة[1].

غالبًا ما تؤدي هذه الحالة إلى الإنجاز.. فحين تحب ما تفعله وتركز فيه لهذه الدرجة، ستتقنه وتطور مهاراتك فيه.. قد يكون هذا الشيء هواية مفضلة، أو مجال عملك، أو أي نشاط تحبه وتمارسه من حين لآخر.

ما أعنيه بهذه النقطة، أن الرضا لا يعني عدم الطموح.

بل يعني أننا سعداء بما نحن فيه، لكننا نسعى لما هو أفضل في المستقبل.

ب- تقدير ما لديك

كثير من الناس يعيشون في دائرة مفرغة.. يسعون لتحقيق هدف، وما أن ينتهوا منه حتى

(1) Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow: The psychology of happiness*. Random House.

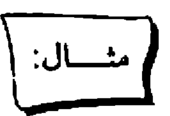


يسعوا للهدف الذي يليـه، دون أن يعطـوا أنفسـهم فرصـة للاسـتمتاع بـما حققوه.

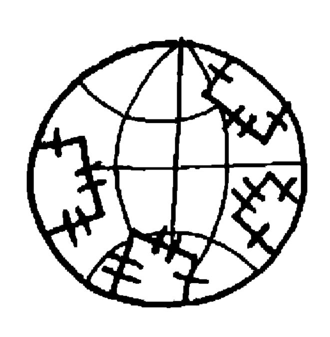
يتطلعون إلى الأمام دائمًا فينسون الاستمتاع بما لديهم بالفعل..

يسعون لتحسين أوجه ضعفهم، دون أن ينتبهوا لمواطن قوتهم.

كي تكون راضيًا عن حياتك، لاحظ النعم التي تملأ حياتك.. وستجد أنها كثيرة ولا تحصى.



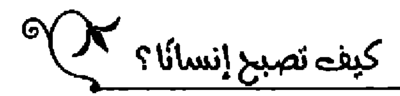
تأمل حالك الآن.. أنت جالس في مكان تشعر فيه بالأمان على حياتك، لا تتضور جوعًا لعدم توافر الطعام، نلت قدرًا من التعليم ولديك القدرة على قراءة وفهم الكتاب الذي بين يديك الآن.. قد تعتبر هذه الأشياء عادية، لكنها ليست كذلك لملايين البشر.



في عالمنا، يوجد حوالي مليار شخص لا يعرفون القراءة ولا كتابة أسمائهم[1] و870 مليون شخص يعانون من نقص الغذاء[2] ونصف البشرية تعاني من مشاكل تتعلق بنقص المياه، فهناك 2.6 مليار شخص ليس لديهم ماء

(1)UNICEF. (1999)*The State of the World's Children 1999 report.*

(2) FAO, WFP and IFAD. (2012) *The State of Food Insecurity in the World 2012. Economic growth is necessary but not sufficient to accelerate reduction of hunger and malnutrition.* Rome, FAO.



نقي أو صرف صحي[1] و1.2مليار شخص (حوالي ربع البشر) يعيشون بدون كهرباء[2].

الرضا يستلزم أن تقدر قيمة ما لديك، لا أن تتجاهله منشغلًا بتفاصيل الحياة.

تجربـــة:

طلب العلماء من مجموعة من المشاركين أن يكتبوا 5 أشياء جيدة حدثت لهم، أسبوعيًّا لمدة 9 أسابيع.. فوجدوا أنها أصبحوا أكثر سعادة وتفاؤلًا ورضا عن حياتهم، كما كان تقييمهم لصحتهم أفضل.. أما من مارسوا هذا التدريب يوميًّا لمدة 3 أسابيع، زادت مشاعرهم الإيجابية وأصبح نومهم أفضل وأصبحت سعادتهم ملحوظة للآخرين[3].

جَرِّب هذا التدريب واكتب ما حدث لك خلال اليوم أو طوال الأسبوع.. أو اعتبرها لعبة تلعبها مع شريك حياتك أو أطفالك قبل النوم..

اذكر ما تشعر بالامتنان لأنه موجود في حياتك، أو ما تشكر الله عليه، أو ما تشعر أنك محظوظ لوجوده، أو ما حدث وأسعدك.. التقط صورًا

(1) 2006 United Nations Human Development Report, pp.6, 7, 3.

(2) http://go.worldbank.org/6ITD8WA1A.

(3) Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology, 84*(2), 377.



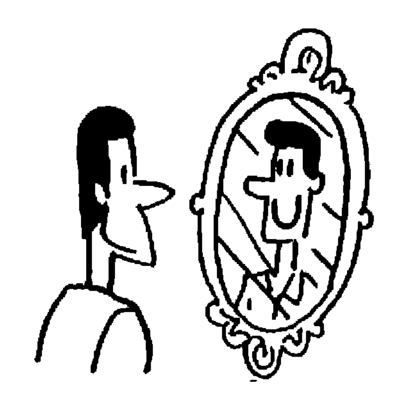
للأحداث الجميلة وشاهدها من حين لآخر.. انظر حولك وقدر قيمة ما لديك ولاحظ النعم التي تنعم بها..

الرضا ليس مرتبطًا فقط بتحقيق الأهداف.. بل بالاستمتاع بالحياة ونحن في طريقنا نحو هذه الأهداف.

من يتمتعون بقدر عالٍ من الرضا عن الحياة، هم الذين لديكم قدر كبير من الأمل والحب والانطلاق والفضول والعرفان[1].. أي أنك كي تكون راضيًا سعيدًا: فكن متفائلًا، محبًّا للمقربين منك، مقبلًا على الحياة، ساعيًا للمعرفة، وممتنًا شاكرًا لله على كل هذا!

لو فعلت هذا، ألن تكون أكثر رضا عن حياتك؟

ج- الرضا عن نفسك



بعض الناس تؤثر المشاكل في نظرتهم لأنفسهم، ويعتقدون أن هناك عيبًا أصيلًا في ذاتهم وشخصيتهم يتسبب في حدوث هذه الأشياء. فالأم التي يتعثر ابنها في أمر ما، قد تفسر هذا بأنها أم سيئة أو مهملة.. ومن يخفق في اختبار ما قد يعتبر نفسه قليل الذكاء.. وهكذا.

---

(1) Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603-619.

- فهل تفكر بهذه الطريقة؟
- هل صادفك إخفاق في الحياة، ففسرت السبب بأنك إنسان سيئ أو غير كفء؟

لعبة:



- تخيل أن صديقًا حميمًا، يجلس متضايقًا ويشعر بالاستياء من نفسه لأنه تسبب في مشكلة ما.. وتراه يعاني بسبب هذا الأمر.

ماذا ستقول له؟ كيف يمكن أن تواسيه وتخفف عنه؟ تخيل ما ستفعله وتقوله بالتفصيل.

- هل تلاحظ الطريقة التي تكلم بها أصدقاءك حين يكونون محبطين؟
- هل هذه هي الطريقة التي تكلم بها نفسك حين تكون على نفس الحال؟

هذا التدريب[1] يوضح أننا قد نكون شديدي القسوة على أنفسنا أحيانًا.. وننشغل بتأنيب وجلد أنفسنا بشكل مبالغ فيه..

كن صديقًا لنفسك لا عدوًّا.. ليكن حوارك الداخلي مع نفسك، حوار تشجيع وطمأنة من صديق لصديقه العزيز المقرب.. لا حوار تأنيب وإحباط دائمين.

(1) Neff, K. D., & Lamb, L. M. (2009). Self-compassion. *Handbook of individual differences in social behavior*, 561-573.



قد يقول البعض إن لوم الذات قد يكون مفيدًا أحيانًا.. لكنه ليس كذلك إن حاسب الإنسان نفسه بمعايير خاطئة!

بعض الناس يمارسون جلد الذات بانتظام ويؤنبون أنفسهم دائمًا حين يخفقون في أي شيء في الحياة، وكأن المفروض أن يكونوا خارقين أو ملائكة..

فما العمل؟

1- اعقد مقارنات واقعية

أحيانًا يشعر الإنسان بعدم الرضا عن نفسه، لأنه لا يستطيع تحقيق هدف مستحيل.. كأن يقارن نفسه بنموذج خيالي لا يمكن محاكاته، فيشعر بأنه أضعف وأحقر وأقل شأنًا من أن يصل لمستوى هذا الشخص الافتراضي.

يحدث هذا حين نضع لأنفسنا تصورًا خياليًا مبالغًا فيه لمثلنا الأعلى، فنجرده من ضعفه الإنساني وأخطائه، فتزداد الهوة الشاسعة بيننا وبينه.. وقد نشعر بالضيق والإحباط واليأس واحتقار الذات، لمجرد أن فينا قصورًا بشريًا طبيعيًا موجودًا عند جميع الخلق بلا استثناء.



فيصبح الأمر كمن يصاب بالإحباط، لمجرد أنه بشر!

ما يحدث دائمًا هو أننا حين نروي قصة شخص عاش لعشرات السنين، نضطر

لاختزال حياته في مجموعة منتقاة من الأحداث، كي ندلل على معنى محدد نريد أن نوصله للمتلقي.. فقصة مثلك الأعلى التي تعرفها، تركز على الإنجازات ورسم صورة عظيمة لهذا الشخص، متناسية جوانب الضعف والقصور الإنساني الموجودة عند كل منا.

مثـــال:

لو تأملت قصة صلاح الدين الأيوبي، سنجد أنها مليئة بالفضائل والموقف النبيلة، لكن المؤرخين يروون القصة بشكل مختلف.. فيقول خبير المخطوطات د.يوسف زيدان[1] استنادًا إلى أحداث تاريخية يتم تجاهلها:

«كان صلاح الدين في مبتدأ أمره قائدًا عسكريًّا للحاكم السني السلطان نور الدين محمود فأرسله سيده إلى مصر لتحصين دمياط، وكانت مصر آنذاك تحت حكم العبيديين (دولة الشيعة الفاطمية) فما كان من صلاح الدين، إلا أن صار بعد شهور من مجيئه لمصر، في الوقت ذاته: وزيرًا لسلطان مصر الشيعي، وقائدًا من قواد سلطان الشام السني. وهو وضعٌ عجيب لم يتيسَّر لأي شخص آخر في التاريخ...... وبدلًا من تحصين دمياط، أخذ صلاح الدين في تثبيت أقاربه على كراسي الحكم، وبالغ في منحهم الإقطاعيات. وقد حنق عليه السلطان السني نور الدين لتقاعسه عن تحصين سواحل مصر، فجهز جيشًا لحرب صلاح الدين. لكنه مات فجأة، ليلة خروجه بجيشه من الشام إلى مصر، لعزل صلاح الدين! وهنا

(1) يوسف زيدان (2007) كلمات- التقاط الألماس من كلام الناس- دار نهضة مصر (وأيضا منشور على موقعه الشخصي).



سنحت الفرصة الذهبية، فسار صلاح الدين بجيشٍ من مصر إلى دمشق، وانتزع الحكم من ابن السلطان نور الدين. بعدما كان قد استولى على مصر من الفاطميين، ومحا أثرهم من البلاد.. بل أمعن في محوه. وأما حطين فقد كانت موقعة واحدة، من عشرات المواقع العسكرية التي خاضها (صلاح الدين) وكان تسعون بالمائة منها ضد حكام مسلمين لا صليبيين! وفي المواجهات العسكرية القليلة التي جرت مع الصليبيين، كان منها ما انهزم فيه صلاح الدين، ومنها ما انتصر. وحطين هذه، التي انتزع معها صلاح الدين القدس بمعاهدة صلح، لم يمتد أثرها إلا عشرين شهرًا؛ إذ عاد بعدها الصليبيون وانتزعوا المدينة منه. والشيء الحقيقي الذي تركه (صلاح الدين) بطل (حطين) والمُخَلِّص (المنتظر) هو توزيعه للممالك على أبنائه وأقاربه، الذين ظلوا يتقاتلون فيما بينهم لنصف قرن، حتى اهترأت البلاد، وصارت مرتعًا للمماليك الذين حكمونا من بعد الأيوبيين، وحَكَمَنا من بعدهم العثمانيون والعسكريون».

ما أريد قوله بهذا المثال المثير للجدل، هو أن كل الأبطال مجرد بشر يصيبون ويخطئون ويختلف حولهم الناس.. حين تقرأ عن بطل أسطوري لا يخطئ فاعلم أنك تقرأ من مصدر متحيز له، وعليك - إن أردت سعة الأفق- أن تقرأ قصته من وجهة النظر الأخرى المعارضة له، لا لتتبناها بل لترى أحداثًا لم تكن تعرفها أو تسمع عنها أصلًا تعطيك صورة أكثر واقعية له.

- ألبرت أينشتاين أشهر عباقرة القرن العشرين، وضع النظرية التي قلبت علم الفيزياء وحصل على جائزة نوبل.. إلا أنه كان أيضًا زوجًا فاشلًا في إنشاء أسرة مستقرة!

- لو قرأت مذكرات زعيم الأمة سعد زغلول التي كتبها لاستخدامه الشخصي، ستجد أنه يحكي عن تفاصيل حياته ومعاناته وأزماته المالية ومخاوفه وإحباطاته.. ستجده يدفع الفواتير ويصاب بالإرهاق ويعاني إدمان القمار، متجردًا من الصورة الاجتماعية التي يريد أن يراه عليها الناس.. فكل الأبطال والزعماء بلا استثناء في شخصياتهم وحياتهم أشياء سلبية، يتم تجاهلها حين يتم سرد قصتهم.

- عارضات الأزياء اللاتي يظهرن في المجلات، يتم التلاعب بصورهن ببرنامج الفوتوشوب وغيره لخلق صورة غير طبيعية للمرأة.. لدرجة أن عارضة الأزياء الشهيرة سيندي كراوفورد قالت يومًا: «أتمنى أن يكون شكلي مثل سيندي كراوفورد!».

في حين تعذب الفتيات أنفسهن للوصول لهذه الصورة الخيالية.. ويشعرن بانعدام الثقة لمجرد أنهن بشر، لا صورًا تم التلاعب بها بالكمبيوتر!

ينبغي للإنسان أن يتصالح مع نفسه ويقتنع أنه إنسان..

فيه مميزات وعيوب، أوجه تفوق وأوجه قصور، كأي شخص آخر يعيش على سطح الأرض.

بمعنى آخر: ترفق في الحكم على نفسك.. فالكمال لله وحده.

2- لعبة: أنا (كذا) حين (كذا)

- لخلق صورة إيجابية متوازنة لنفسك، يمكن استخدام أسلوب أنا (كذا) حين (كذا).. في حوارك الذاتي مع نفسك، لا تصف نفسك بصفة



سلبية.. فتقول أنك إنسان «سيئ» أو «فاشل» بشكل عام.. بل ضع الأمـور في نصابها الصحيح.

كأن تقول:

- أنا (فاشل) حين (لا أفعل ما ينبغي فعله).

- أنا (موظف سيئ) حين (لا أركز في عملي).

- أنا (طالب بليد) حين (لا أذاكر باهتمام).

هذه الطريقة تجعل الإنسان يحصر الصفة السلبية في سياق محدد.. فلا يعتبر أنه إنسان سيئ في كل شيء طوال الوقت.. بل يدرك أن التقصير محصور في سلوك محدد ينبغي عليه تجنبه.

وفي نفس الوقت، الغرور ليس شيئًا مطلوبًا.. والمبالغة في تعظيم الذات ليست مفيدة لصحتنا النفسية[1]..

فلا ينبغي للإنسان أن يعتقد أنه عظيم وعبقري في كل شيء، دون أن يحتاج لإثبات هذا لنفسه بإنجاز ما!

- لذلك يمكن أن نلعب هذه اللعبة مع صفاتنا الإيجابية أيضًا..

كأن تقول:

- أنا (ماهر في عملي) حين (أركز فيه وأعطيه جهدي).

---

(1) Colvin, C. R., Block, J., & Funder, D. C. (1995). Overly positive self-evaluations and personality: negative implications for mental health. *Journal of personality and social psychology, 68*(6), 1152.

- أنا (طالب ناجح) حين (أنتبه وأذاكر جيدًا).

بهذا تكون نظرتك الإيجابية لنفسك مرتبطة بسلوك معين (إتقان العمل- المذاكرة..) فتكون لديك صورة واضحة للطريق الذي ينبغي عليك السير فيه، للحفاظ على صورتك الذاتية.

حين يعتقد الإنسان أنه عبقري ويمكنه النجاح في أي شيء بأقل المجهود، فإن هذا سيضعف من أدائه.. لأن الإحساس بالوصول للقمة هو بداية الانحدار.

كما أن الإمعان في تحقير الذات وكراهيتها والتقليل من شأنها، قد يدعو لليأس والاكتئاب.

فكن راضيًا عن نفسك.. بحيث لا يتعارض هذا مع رغبتك في النجاح.

د- معنى الحياة

وجد العلماء[1] أن وجود معنى لحياة الإنسان، يجعله أكثر رضا عن حياته وأكثر سعادة..

فمن لا يعرف سببًا لاستيقاظه من النوم كل صباح، أو شغفًا يملأ عليه حياته، لن يكون رضاه عن حياته كشخص يعرف لحياته معنى وهدفًا.

فما معنى الحياة؟

(1) Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well,being. *British Journal of Psychology, 83*(1), 133-145.



العصفور الطنان



في يوم من الأيام، ليس ببعيد..
عاشت الحيوانات في غابة خضراء جميلة..
وكان كل شيء يسير في انسجام وهدوء..

إلى أن جاء اليوم الذي اندلع فيه الحريق.

اضطرمت النيران في أعماق الغابة الخضراء، وجرت كل الحيوانات أو طارت محاولة النجاة بحياتها.. وفي مكان بعيد، وقفوا ينظرون في حزن ويأس لما تركوه وراءهم.. بيتهم الذي تأكله النيران.

لاحظوا من مكانهم هذا، أن هناك نقطة صغيرة تتحرك في السماء.. تنتقل باستمرار من البحيرة الزرقاء إلى مركز الحريق، ذهابًا وإيابًا.. دققوا النظر فوجدوا أنه الطائر الطنان الصغير، يأخذ الماء بمنقاره الصغير من البحيرة، وينقله ليلقي بهذه القطرات القليلة على الحريق محاولًا إخماده.

ذهلت الحيوانات من المشهد.. نظر له الأسد والدب والفيل غير مصدقين.. زأر الأسد قائلا: «أيها الطائر.. ما الذي يمكن أن تفعله هذه القطرات القليلة؟!».

متجاهلًا استحالة الأمر، قال العصفور في بساطة:

- «أنا أفعل ما أستطيع».

انتهت القصة!

تحكي الكينية «وانجاري ماتاي» هذه الحكاية التي تحرك القلب، شارحة معنى حياتها وما عاشت لأجله.. فقد كرست عمرها لمحاربة ظاهرة التصحر وقطع الغابات في بلادها.. وأنشأت حركة «الحزام الأخضر» لتحاول الدفاع عن كوكب الأرض ضد الشركات الكبرى التي تخل بالتوازن البيئي وتهدد حياة الأجيال القادمة.. فألهمت الكثيرين لزراعة آلاف الأشجار في دول بأفريقيا على مدار الأعوام.. وكانت أول أفريقية تحصل على جائزة نوبل للسلام.

هذه القصة تعطي مثالًا بسيطًا لمعنى الحياة.. أن يكون هناك شيء ما تعيش لأجله، غير مبالٍ بتحقيقه أم لا، ما دمت تفعل ما عليك.

فما معنى الحياة؟

ستجد تعارضًا بين التعريفات المختلفة لمعنى الحياة حسب الحضارات والأزمنة والخلفيات الثقافية.. والسبب هو أن معنى الحياة ليس واحدًا عند كل البشر. لذلك، لا ينبغي أن أفرض عليك معنى محددًا قد لا يناسبك أو يوافق ثقافتك أو نمط حياتك..

فالسؤال الذي ينبغي أن نطرحه ليس: ما معنى الحياة؟

و لكن: ما معنى حياتك أنت؟

يمكن أن نعرِّف معنى الحياة بأنه:

شعور الإنسان أن حياته متماسكة، وأنها مهمة، وأن لها هدفًا واتجاهًا عليها أن تسير فيه.



أي أن معنى الحياة يتعلق بفهم الإنسان لحياته وإحساسه بأهميتها[1] وترابطها وبأنه ينمو وله هدف[2].. وأنه مرتبط بشيء أكبر منه، ليستخدم مواطن قوته وفضائله لتحقيقه[3].

هناك من يعتبر أن الدين هو ما يعطي معنى لحياته، وهناك من يرى أن عمله الذي يحبه يعطيه هذا المعنى.. وقد يكون المعنى في طلب العلم، أو تربية الأبناء، أو خدمة الوطن، أو العمل الخيري أو التحلي بقيمة أخلاقية ما... كل هذه الأهداف مرتبطة بأشياء أكبر من الشخص نفسه.. بل وبعضها أكبر وأعظم من أن يحققها إنسان واحد، كما كان «إنقاذ الغابة» أكبر من العصفور.

لا يشترط أن تتمتع بالبلاغة اللغوية كي تصيغ معنى حياتك في كلمات واضحة صريحة، فحين يتسع المعنى تضيق العبارة.. يكفي أن تشعر بأن حياتك مهمة وأن لها معنى ما واتجاهًا تسير فيه لتحقيق شيء ما.

---

(1) Steger, M. F. (in press) The pursuit of meaningfulness in life. In S. J. Lopez (Ed.), Handbook of positive psychology (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press.

(2) McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: on doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(2), 494.

(3) Seligman, Martin E.P. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York, NY: Free Press.

البحث عن معنى الحياة

أتوقع أن يستوقفني صديق الآن ويقول:

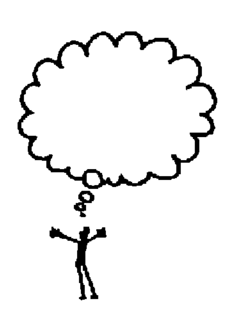
هذا كلام جميل.. لكن، كيف أجد معنى حياتي؟

بعض الناس سيقولون لك إن «معنى الحياة هو كذا وأن عليك أن تفعل كذا».. و كأن معنى الحياة شيء معلب يمكن تطبيقه على كل الناس.

أنت حالة خاصة فلا تجبر نفسك أن تكون نسخة لما يراد لك.. فمعنى حياة كل شخص قد يكون مختلفًا عن غيره.. فاصنع لحياتك المعنى الذي يتفق مع قلبك وعقلك وضميرك وطبيعة حياتك.

معنى الحياة ليس طريقًا واحدًا تسأل عنه الناس كي تجده.. بل هو طريق يمكن أن تصممه وتصنعه لنفسك لتسير فيه.

هناك عدة طرق يمكن من خلالها إيجاد معنى حياتك..



1- ارتبط بما هو أكبر منك

من أهم المصادر التي تشعرنا أن لحياتنا معنى، الدين[1] والعلاقات الاجتماعية مع الناس[2].

---

(1) Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in Life: One Link in the Chain From Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, *52*(4), 574.

(2) Steger, M. F. (in press) The pursuit of meaningfulness in life. In S. J. Lopez (Ed.), Handbook of positive psychology (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press



فالدين يعطي تفسيرًا لأحداث الحياة ويرسم أهدافًا واضحة تعطي الحياة المعنى والهدف.

«معنى الحياة شديد الارتباط..

ولا يمكن فصله عن المعنى الديني»

نصر حامد ابوزيد

كما أن معنى الحياة مرتبط بوجود الآخرين في حياتنا.. فقد يكون معنى الحياة عند شخص هو خدمة المجتمع الذي يعيش فيه.. أو تربية أطفاله.. أو إسعاد أسرته.. أو مساعدة الفقراء والمحتاجين وتخفيف معاناة البشر.. أو حتى الرغبة في المساهمة في صنع السلام..

فالإحساس بأننا مؤثرون في من حولنا يجعلنا نشعر بمعنى حياتنا.. كما أثبتت التجربة الطريفة التالية.

تجربـــــة:

دعا أحد العلماء[1] مجموعة من المشاركين ليحلوا بعض الاختبارات.. ثم طلب منهم أن يعودوا بعد يومين لاستكمال الباقي.

حين عادوا في المرة الثانية، استقبل كل مشارك منهم بواحدة من الأساليب التالية:

- «أنا أتذكرك، لقد كنت هنا منذ يومين».

---

(1) King, L. A., & Geise, A. C. (2011). Being forgotten: Implications for the experience of meaning in life. *The Journal of social psychology, 151*(6), 696-709.

- أو: « أنا لا أتذكرك، هل أتيت في المرة السابقة؟!».

- أو: «يمكنك الانصراف.. لا أحد يريد أن يكمل التجربة معك!».

وجدوا أن الذين اعتقدوا أنهم «منسيون» أو «مرفوضون» انخفض تقديرهم «لمعنى حياتهم» في هذا اليوم!!

حدث هذا لأن شعور الإنسان بقيمته، مرتبط بإحساسه بأن له وجودًا وأنه مقبول وأن له تأثيرًا طيبًا في من حوله، فالناس - على الأقل - يتذكرونه!

يسعى الإنسان لأن يكون محبوبًا، أن يساعد غيره ويؤثر في حياتهم.. لذلك فالعلاقات الاجتماعية تعطي معنى كبيرًا لحياتنا وتزيد من سعادتنا.

« يقال إنك تموت مرتين.. مرة حين تتوقف
عن التنفس، ومرة حين يذكر أحدهم اسمك
للمرة الأخيرة»

بانكسي

2- تخيل المستقبل:



هذا التدريب[1] يمكن أن يساعد في تعزيز معنى الحياة:

اجلس في مكان هادئ لا يزعجك فيه أحد..

(1) Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American psychologist, 41*(9), 954.



- تخيل نفسك في المستقبل.. في 3 سيناريوهات:

1- ماذا تتمنى أن تكون؟

2- ماذا تتوقع أن تكون؟

3- ماذا تخاف أن تكون؟

يمكنك أن تكتب الإجابات بالتفصيل، فبإجابتك لهذه الأسئلة والتفكير فيها، يمكنك أن تستشعر الاتجاه الذي تريد لحياتك أن تسير فيه.

يمكن ممارسة هذه اللعبة بطرق أخرى:

- تخيل معي الحياة بعد 100 سنة من الآن.. كيف تتمنى أن يكون العالم في هذا الوقت؟
- كيف تتوقع أن يكون؟ وماذا تخشى أن يكون؟

فكر معي..

- ما الذي يمكن أن تفعله في حياتك الآن، ليصنع تأثيرًا - ولو كان ضئيلًا - في صنع العالم الذي تتمناه؟

معنى الحياة هو أن يشعر الإنسان أن حياته تسير في اتجاه ما وأنها ليست عشوائية عبثية.. وأن هناك هدفًا من حياته عليه أن يساهم في تحقيقه مهما بدا صعبًا أو مستحيلًا، ليشعر بالسعادة والرضا لأنه يقوم بما عليه فعله..

وهذه الطرق تساعد في رؤية هدف كبير ترتبط به، أو اتجاه لحياتك عليك أن تسير فيه ليعطي لحياتك معنى.

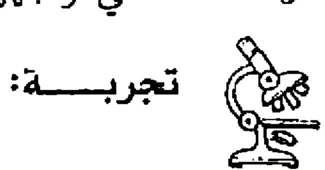
3- اكتب واقرأ مذكراتك:

«كتاب حياتي يا عين.. ما شفت زيه كتاب.

الفرح فيه سطرين... والباقي كله عذاب!»

أغنية شعبية لحسن الأسمر

يمكن البحث عن معنى الحياة بطريقة أخرى.. وهي تأمل حياتك لتفهم سياقها. هناك فرع كامل في علم النفس اسمه العلاج بالسرد، ويتلخص في أن طريقة روايتك لحكايتك يساعد في ترتيب أفكارك وفهم نفسك والمعنى من حياتك وتطهيرك نفسيًا[1].. فالطريقة التي تكتب بها قصة حياتك والأحداث التي تواجهها، تؤثر في صحتك وسعادتك!



تجربـــــة:



قـام البـاحثون[2] بتقسـيم المشـاركين لعـدة مجموعـات.. وطلبـوا مـنهم أن يكتبـوا عـن مشاكلهم لمدة 20 دقيقـة، لكـن بطرق مختلفة.

(1) McAdams, D. P., Josselson, R. E., & Lieblich, A. E. (2006). *Identity and story: Creating self in narrative.* American Psychological Association.

(2) King, L. A., & Miner, K. N. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. Personality and Social Psychology Bulletin.



المجموعة الأولى: طلبوا منهم أن يصفوا المآسي والصعاب التي واجهتهم.

المجموعة الثانية: طلبوا منهم أن يكتبوا ما استفادوه من المآسي والصعاب.

المجموعة الثالثة: طلبوا منهم أن يكتبوا عن الاثنين: المصاعب التي واجهتهم، وما استفادوه منها.

- فماذا تتوقع أن تكون النتيجة؟
- أي مجموعة استفادت نفسيًّا أكثر؟

على غير المتوقع، وجدوا أن المجموعة الثالثة (الذين كتبوا المصاعب والاستفادة منها) كانت أقل المجموعات استفادة من هذا التمرين.. في حين أظهر المشاركون في المجموعة الأولى (المصاعب) والثانية (الاستفادة منها) زيادة في مستوى سعادتهم، بل وأثر هذا في صحتهم البدنية وقلت زياراتهم للطبيب لمدة 3 شهور بعد التجربة!

- ما معنى هذه النتيجة؟

من المهم أن يفهم الإنسان معنى الأحداث التي تحدث في حياته.. أي أن يكون المعنى في قصة حياته متماسكًا ومتسقًا وواضحًا، لا متناقضًا أو متعارضًا.

أفراد المجموعة الثالثة كانوا مشتتين.. وصف الصعاب يستدعي مشاعر سلبية ويحفز الإنسان على لعب دور الضحية الذي يفضفض كي يرتب أفكاره.. بينما الحديث عن الدروس المستفادة يستدعي مشاعر إيجابية

ويحفز الإنسان على تولى زمام الأمور ولعب دور البطولة في حياته.. بينما هم، كانوا مشتتين بين المعنيين ..فقد كان وقت التجربة محدودًا لم يسمح لهم بالاندماج فيها بصدق!

- حين يكتب الإنسان عن معاناته، فإن هذا يجبره على أن يرتب أفكاره ليصيغ القصة بشكل منطقي يحتوي سياقًا دراميًا وشخصيات وأحداثًا.. ويبدأ في تحويل المشكلة التي تضايقه، من كونها مشاعر متضاربة وأفكارًا مشوشة، إلى قصة متماسكة لها بداية وتسلسل ومعنى.. هذا الأمر في حد ذاته، يساعد الإنسان على فهم نفسه وما حدث له ليستطيع التعامل معه.

- أما كتابة الأشياء الجيدة في الحياة، كالدروس المستفادة، فتجعلنا أكثر سعادة وتقديرًا لحياتنا لأننا نركز على الإيجابيات، فنتذكرها ويزداد انتباهنا لها..

ما الذي نستفيده من هذا؟

كتابة مذكراتك وخواطرك مفيد.. لأنه يساعدك في ترتيب أفكارك وفهم سياق حياتك وصياغته في شكل قصة أو خواطر.. وهذا مفيد لفهم نفسك ومعنى حياتك.

- **فهم الماضي بشكل أفضل**

تخيل أنك وجدت مذكراتك اليومية أيام المدرسة الابتدائية مثلًا (وهي أحداث كانت رتيبة مملة في وقتها) ألن تكون قراءتها الآن شيئًا ممتعًا لا يقدر بثمن؟ ألن تعطيك صورة أكثر وضوحًا لحياتك وتطور أفكارك؟

مذكراتك هذه، ستصبح ذكريات غالية بعد سنوات من الآن..



قد لا نلاحظ التقدم الذي أحرزناه في حياتنا، لأننا نعتاده ونتكيف معه ويصبح شيئًا طبيعيًّا معتادًا.. غير مدركين أن ما نعيشه اليوم كان حلمًا جميلًا بالنسبة لنا في الماضي.. لكننا لا نلاحظ هذا لانشغالنا في تفاصيل الحياة.

كي نستطيع أن نلقي نظرة حقيقية على أفكارنا وأحلامنا في الماضي، ليس هناك أفضل من المذكرات.. فالذاكرة مضللة وانتقائية أكثر من اللازم وكثيرًا ما تخدعنا.

مثـــال:

ظلت سها تفكر في مصطفى رغم مرور سنوات على فراقهما.. وكانت تقول لأصدقائها إنه كان الشاب المناسب لها وأن هذه الأيام لن تعوض.

في يوم من الأيام كانت تبحث عن شيء ما في إيميلاتها القديمة، فوجدت رسالة كانت قد أرسلتها لإحدى صديقاتها تشكو لها من علاقتها مع مصطفى.

حين قرأتها تذكرت أشياء كانت تتجاهلها.. فقد كانت تتذكر فقط اللحظات الجميلة لتعيش حلمًا رومانسيًّا وتتناسى أحداثًا أخرى مهمة.. أدركت سها أن العلاقات حين تنتهي، فإن هذا يحدث لأسباب وجيهة علينا أن نتذكرها دائما كي نستطيع الاستمرار في حياتنا. كانت هناك مشاكل كثيرة ولم تكن هذه العلاقة مثالية كما كانت تقنع نفسها لتعيش وهمًا

رومانسيًّا، بل اكتشفت أنها كانت تعاني من مشاكل عديدة وقتها، وأن هذه المشاكل انتهت بانتهاء هذه العلاقة.

حين تكتب مذكراتك، ستلاحظ أن ذاكرتك كثيرًا ما تخدعك حين تتذكر ماضيك.. فالماضي ليس تعيسًا كله ولا سعيدًا كله.. وهو ما سيعطيك صورة أوضح لحياتك.

قراءة مذكراتك مفيدة لتلاحظ تسلسل حياتك وتطور أفكارك وأحلامك وطموحاتك، وكذلك كتابة المذكرات.

***

تحدثنا في هذا الفصل عن أول مكونات السعادة: الرضا عن الحياة..

في الفصل المقبل نكمل الحديث ونتكلم عن باقي المكونات: المشاعر الإيجابية والسلبية.



كيف تصبح إنسانًا؟
(ملخص)

- بعض العلماء يعتقدون أن السعادة تعبير عن رغبات حيوانية.. ويرى آخرون أنها تؤكد إنسانيتنا.
- السعادة ليست هي اللذة أو المشاعر الإيجابية فقط.
- السعادة مفيدة للإنسان كي يكون أداؤه أفضل في الحياة.
- السعادة = الرضا + مشاعر إيجابية أكثر + مشاعر سلبية أقل (وليس انعدامها).
- الرضا عن أنفسنا يتحقق عن طريق (الإنجاز- تقدير ما لديك- تقدير نفسك: بعقد مقارنات صحيحة وأسلوب «أنا كذا حين كذا»).
- معرفة معنى الحياة (ارتبط بشيء أكبر منك- تخيل المستقبل- اكتب واقرأ مذكراتك).

الإنسانية و..

المشـــاعر



«منبر الإنسانية قلبها

الصامت لا عقلها الثرثار»

حبران خليل جبران

لسبب ما، ترتبط كلمة «الإنسانية» في أذهاننا بالمشاعر.. مثل التعاطف والحب والرحمة.

فهل المشاعر.. هي التي تجعل منا بشرًا؟

الرأي الأول: مشاعر العصر الحجري



لاحظ داروين أن التعبير عن المشاعر شيء مشترك بين كائنات عديدة.. فالحيوانات تعبر عن مشاعر كالخوف والغضب والفرح.. وقال إن هذه المشاعر وسيلة مهمة للتواصل وتساعد الكائن على البقاء.

فالمشاعر هدفها تحذير الكائن الحي من الأخطار المحيطة به كي يتجنبها.. فالخوف من الوحش هو ما دعا للابتعاد عنه.. والغضب هو ما أعطاه التهور الكافي للاندماج في القتال.. والاشمئزاز هو ما جعله يتجنب الأطعمة التي تصيبه بالمرض... إلخ

فالمشاعر السلبية تساعدنا في تجنب المخاطر.. وهو ما يحدث حتى يومنا هذا.

تجربـــــة:

أحضر أحد العلماء[1] أشخاصًا يشعرون بالقلق، وجعلهم يشاهدون كلمات متتابعة بسرعة على الشاشة، وطلب منهم أن يذكروا الكلمات التي لاحظوها. فوجد أنهم استطاعوا ملاحظة الكلمات التي توحي بالخطر والتهديد أكثر من الكلمات الأخرى.. وهو ما يعني أن المشاعر السلبية تجعل الإنسان أكثر انتباهًا للمخاطر والتهديدات!

هذا ما جعل الإنسان البدائي الذي يشعر بالقلق يلاحظ المخاطر المحيطة به، أكثر من الذين لا يشعرون بمشاعر سلبية.. فنجا بحياته بينما أكلت الوحوش غير المتنبهين.. فأصبحت هذه المشاعر السلبية ميزة تطورية وصفة سائدة توارثتها الأجيال!

جذور التعاسة

يبدو أن المشاعر السلبية قديمة قدم البشرية ذاتها.. فهي قوية واضحة صريحة فجة، على عكس المشاعر الإيجابية..

فيمكننا بسهولة أن نحصي المشاعر السلبية ونفرق بينها بسهولة.. فالخوف، يختلف تمامًا عن الحزن، ويختلف تماما عن الغضب... لكن الأمر ليس بهذه السهولة مع المشاعر الإيجابية.

(1) MacLeod, C., Mathews, A., & Tata, P. (1986). Attentional bias in emotional disorders. *Journal of abnormal psychology*, *95*(1), 15.

فالمشاعر الإيجابية[1] تشمل: (الفرح، والسكينة، والأمل، والفخر، الإلهام، الخشوع، الامتنان، الاهتمام، الاستمتاع، والحب)!

فهل تعتبر - عزيزي القارئ - أن «الاهتمام» أو «الإلهام» من المشاعر؟ هل «الفرح» يختلف عن «الاستمتاع»؟ هل تعتبر أن «السخرية» شعور؟

تختلف المشاعر الإيجابية من شخص لآخر ومن ثقافة لأخرى.. فبعض اللغات فيها كلمات تصف شعورًا لا يوجد في حضارة أخرى.. فالبوذيون - مثلًا - يتكلمون عن الشعور بالسوخا sukha، أي الشعور الجيد الذي ينتابك حين تدرك حقيقة الوجود!

وفي اللغة الألمانية هناك الإحساس بالفالداينسامكايت Waldeinsamkeit أي الإحساس بأنك وحيد وسط الغابة!

هل شعرت بهذه «المشاعر» من قبل؟

كثير من المشاعر المتنوعة تشكلت حديثًا عن طريق الحضارة وتنوع الثقافات.. لكن المشاعر البدائية (كالغضب والاشمئزاز والخوف والحزن...) واضحة صريحة لا تقبل اللبس.. لأنها تضرب بجذورها في أعماقنا التطورية.

فهل المشاعر السلبية أقوى من المشاعر الإيجابية؟

فكر معي في الأمر..



(1) Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life.* Random House Digital, Inc..



قد يكون يومك جميلًا مشرقًا مليئًا بالأحداث الإيجابية لكن قد يفسده عليك موقف سلبي يضايقك.. قد يكتب لك الأصدقاء على شبكات التواصل الاجتماعي تعليقات إيجابية، لكن قد يفسدها عليك تعليق شخص يشتمك.. قد تسمع أخبارًا جميلة، لكن قد يفسدها عليك خبر سيئ.. فهل يستطيع حدث إيجابي واحد أن يجعلك سعيدًا في يوم مليء بالأحداث السلبية؟

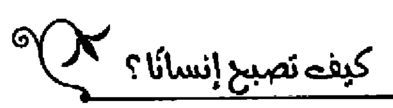
- هناك كتب كثيرة عن كيفية الوصول للسعادة.. لكن هل توجد كتب جادة تعلمك كيفية الشعور بمشاعر سلبية؟

يبدو أن المشاعر السلبية أقوى من المشاعر الإيجابية[1] لذلك يحتاج الإنسان لقدر أكبر من المشاعر الإيجابية كي يلغي تأثير شعور سلبي واحد.

ليس هذا فقط.. بل يقول أحد العلماء، إن السعادة ليست من طبيعتنا أصلًا بل هي شيء شاذ ونادر.. لدرجة أنه يقترح إدراجها ضمن قائمة الأمراض النفسية التي تحتاج لعلاج[2]!!

(1) Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of general psychology, 5*(4), 323.

(2) Bentall, R. P. (1992). A proposal to classify happiness as a psychiatric disorder. *Journal of medical ethics, 18*(2), 94-98.



الرأي الثاني:
كل المشاعر مفيدة

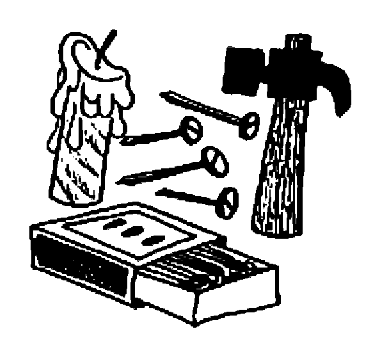


يقول فريق من العلماء، إن كل المشاعر مفيدة في مواقف معينة في عصرنا الحديث.. سواء كانت سلبية أو إيجابية.

بالإضافة لفوائد السعادة التي تحدثنا عنها في الفصل السابق، المشاعر الإيجابية مهمة لتحسين أداء الموظفين[1] وتخلق جوًّا مفيدًا في بيئة العمل يزيد من العمل الجماعي والإنجاز[2].. كما تجعل الإنسان أكثر إبداعًا في حل المشاكل التي تواجهه.. هل تريد أن تجرب؟



تجربة:



كيف يمكن أن تثبِّت شمعة على الحائط، وتشعلها دون أن تتساقط قطرات الشمع على الأرض، وليس معك إلا علبة كبريت وبعض المسامير؟

---

(1) Lucas, R. E., & Diener, E. (2004). The happy worker. *Personality and work*, 30.

(2) Staw, B. M., Sutton, R. I., & Pelled, L. H. (1994). Employee positive emotion and favorable outcomes at the workplace. *Organization Science*, *5*(1), 51-71.



سأل أحد العلماء[1] هذا السؤال لمجموعة من الناس.. وأعطى لبعضهم قبل التجربة كيسًا من الحلوى أو جعلهم يشاهدون مقطع فيديو كوميديًا ليثير فيهم مشاعر إيجابية.. فوجد أن الذين يشعرون بمشاعر إيجابية أجابوا هذه الفزورة بشكل أسرع من الذين يشعرون بمشاعر سلبية.. ويستنتج من هذه التجربة - وغيرها - أن المشاعر الإيجابية تجعل الإنسان أكثر إبداعًا في حل المشكلات.

والحل بالمناسبة هو أن تثبِّت علبة الكبريت بمسمار على الحائط لتصنع رفًا، ثم تضع عليه الشمعة!

فوائد المشاعر الإيجابية ليست نفسية فقط، بل تنعكس على الصحة الجسدية أيضًا.

تجربـــــة:

أحضر العلماء[2] أكثر من 300 متطوع في صحة جيدة، وأصابوهم بفيروس الإنفلونزا!



(1) Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of personality and social psychology, 52*(6), 1122.

(2) Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic medicine, 65*(4), 652-657.

الهدف من هذه التجربة الشريرة هو معرفة تأثير المشاعر على عمل جهاز المناعة.. فوجدوا أن الذين يشعرون بمشاعر إيجابية كانت مناعتهم أقوى وقلّت أعراض الإنفلونزا عندهم.

المشاعر الإيجابية مفيدة للصحة عمومًا.. فحس الدعابة - مثلًا - يساعد في تحسين المناعة ومقاومة الأمراض[1].

كما أن المشاعر السلبية لها فوائد هي الأخرى..

المشاعر السلبية تساعد الإنسان على التركيز في التفاصيل[2].. ونقص المشاعر الإيجابية يساعد على إتقان أنواع محددة من الأعمال التي تحتاج إلى تركيز في التفاصيل الدقيقة، كالجراحة وإصلاح الآلات المعقدة، فمن المفيد في هذه المهن أن تكون جادًّا أثناء الانهماك في العمل لا مازحًا أو ضاحكًا[3].

المشاعر السلبية مفيدة في سياقات محددة.. فحين تعد لمشروع أو تخطط لأمر ما، من المفيد ألا تكون متفائلًا أكثر من اللازم ولا تتجاهل المخاطر

---

(1) Dillon, K., Minchoff, B., Baker, KH. (1985) Positive emotional states and enhancement of the immune system. Int J Psychiatry Med 1985;15:13-8.

(2) Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist, 56*(3), 218.

(3) *Lucas, R. E., & Diener, E. (2003). The happy worker: Hypotheses about the role of positive affect in worker productivity. In M. R. Barrick & A. M. Ryan (Eds.), Personality and work: Reconsidering the role of personality in organizations (pp. 30-59). San Francisco: Jossey Bass.*



المحتملة.. فالشخص المتشائم تكون قراراته أكثر عقلانية[1] وبعيدة عن المجازفة والمخاطرة[2] لذلك قد تكون خططه أكثر إحكامًا ويتخذ الاحتياطات اللازمة توخيًا للحذر.. فالمشاعر السلبية تجعل الإنسان أكثر انتباهًا للمخاطر.

***

---

(1) Ambady, N., & Gray, H. M. (2002). On being sad and mistaken: mood effects on the accuracy of thin-slice judgments. *Journal of personality and social psychology, 83*(4), 947.

(2) Cheung, E., & Mikels, J. A. (2011). I'm feeling lucky: The relationship between affect and risk-seeking in the framing effect. *Emotion, 11*(4), 852.

نسبة السعادة

حسنًا.. إذا كانت المشاعر الإيجابية مفيدة، وكذلك السلبية.



- فما هي النسبة بين المشاعر الإيجابية والسلبية، التي يجب أن نشعر بها كي نكون سعداء؟

- ما عدد المشاعر السلبية والإيجابية التي ينبغي أن يشعر بها الإنسان السعيد؟

راح العلماء يبحثون في هذا الأمر.. وراحوا يحصون عدد المرات التي يشعر فيها الإنسان ويعبِّر عن مشاعر إيجابية أو سلبية.. وقاموا بحساب النسبة التي تميز الأشخاص السعداء في حياتهم، فوجدوا أن:

نسبة السعادة هي:

1:3

أي 3 مشاعر إيجابية – على الأقل– مقابل كل شعور سلبي واحد[1].

---

(1) Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist, 60*(7), 678.



وجدوا أن هذه النسبة تميز الأشخاص السعداء.. وكذلك تميز فرق العمل في الشركات الناجحة أيضًا.. ففي حوارات أعضاء الفريق يكون عدد عبارات الإطراء والتشجيع الإيجابية أكثر بثلاث مرات - على الأقل- من العبارات السلبية التي تحتوي نقدًا أو خلافًا.

نلاحظ في هذه النسبة، أن المشاعر السلبية لم تنته تمامًا.. فالمشاعر السلبية مفيدة.. لدرجة أن العلماء اقترحوا ألا تزيد هذه النسبة في حياة الإنسان عن 12: 1 تقريبًا، لأن بعض أنواع السلبية مفيد لحياتنا[1].

فليس المطلوب إلغاء المشاعر السلبية تمامًا، بل المطلوب تقليلها والتعافي منها سريعًا.

فكيف نفعل هذا؟

في الجزء المقبل من الفصل، نبدأ الحديث عن الأساليب والتقنيات التي يمكن استخدامها، كي تساعدنا في تنظيم مشاعرنا..

فأغلق الكتاب لتعود له لاحقًا أو خذ استراحة قصيرة، لأن الحديث المقبل يطول!

(1) Ibid.

إدارة المشاعر



هناك نوع من الذكاء يسمى الذكاء العاطفي EI، وجدوا أن الذين يتمتعون به يكونون أنجح دراسيًّا[1].. ومن مكونات هذا الذكاء: القدرة على فهم الإنسان لمشاعره والتعامل معها.. وهذا الذكاء من الممكن تعلمه وتطوير مهاراته.

قدمت منذ سنوات برنامجًا تدريبيًّا أسميته نظام التحكم في المشاعر ® يشمل العديد من مهارات إدارة المشاعر.. وهو ما أقدمه هنا مختصرًا ومنقحًا.

تتكون هذه التقنية من 3 خطوات...

1- تعلم الدرس (إدراك سبب الشعور السلبي للتعامل معه).

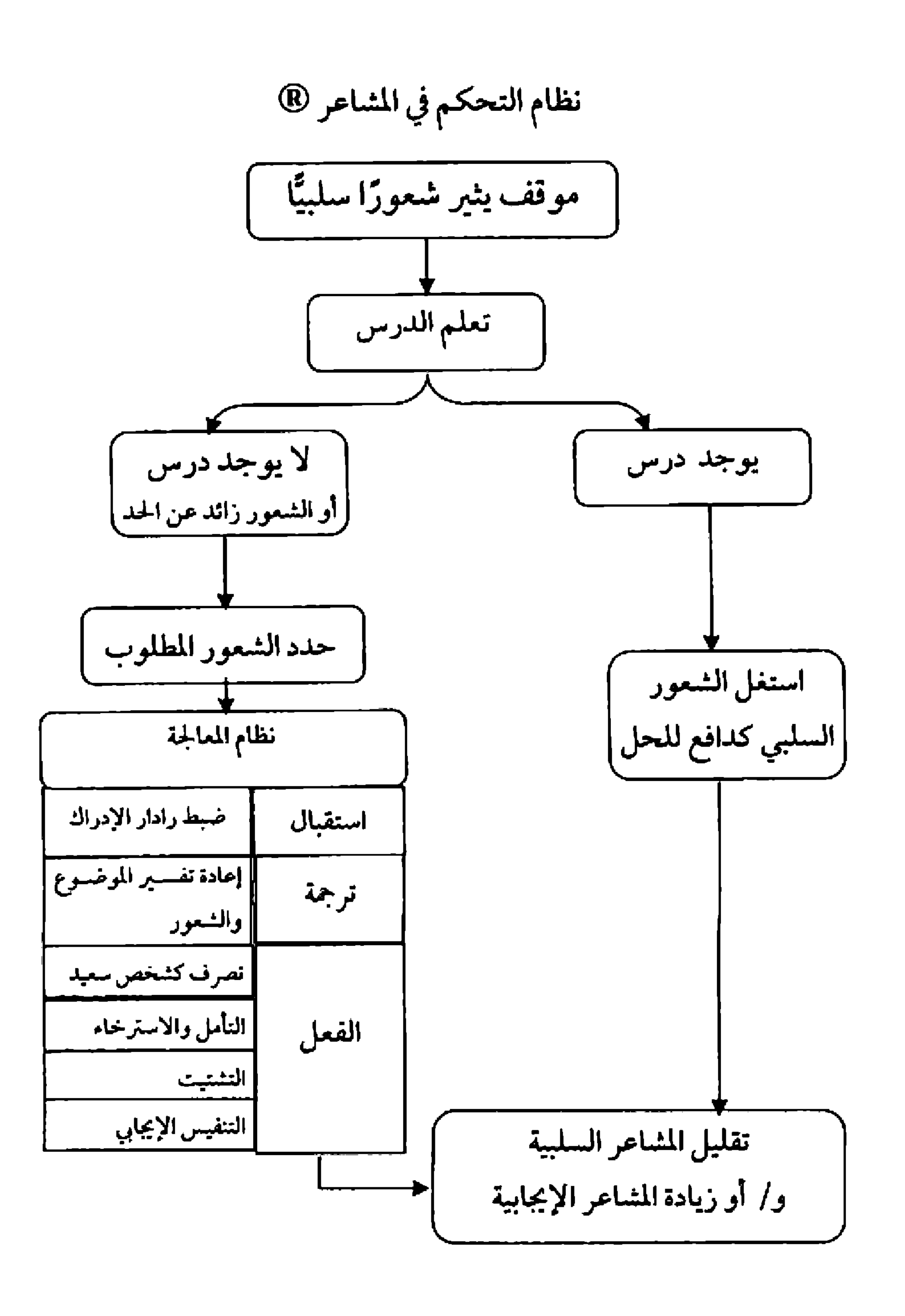
2- حدد الشعور المطلوب (ما تريد الشعور به في هذا الموقف).

3- نظام المعالجة (استقبال- ترجمة- فعل).

كي أوضح ما أقصد، تعالوا نتعرف على كل خطوة من هذه الخطوات..

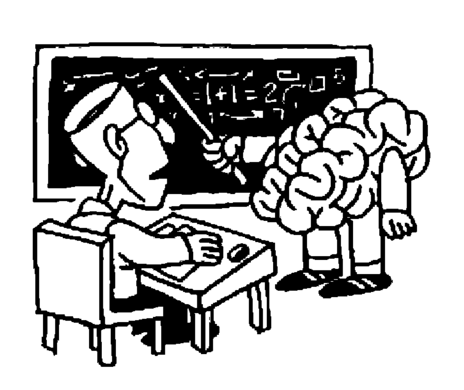
(1) Parker, J. D., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and individual differences, 36*(1), 163-172.

نظام التحكم في المشاعر ®



1- تعلم الدرس

ماذا لو عاش إنسان بدون مشاعر؟



حين تلف الجزء المسئول عن المشاعر في مخ أحد الأشخاص، وجد العلماء أنه أصبح يعاني من شيء غير متوقع.. وهو انعدام القدرة على اتخاذ قرارات عقلانية![1]

السبب هو أن المشاعر ليست شيئًا معاكسًا لعملية التفكير المنطقي، بل هي جزء مهم منها.. فهي تحاول إرشادنا لما يعتقد العقل الباطن أنه صواب.. فنميل لاتخاذ القرار الذي يعطينا «الإحساس الصحيح».

العقل الباطن يجعلك تقلق كي تتخذ الحذر، أو تتضايق فلا تكرر الخطأ[2].. ولو كنت لا تشعر بأي مشاعر سلبية على الإطلاق، سيؤثر هذا على حياتك كثيرًا.. فلن تبالي بالرسوب في الامتحان ولا بخسارة أموالك في صفقة.. فالمشاعر السلبية تشبه جهاز إنذار بدائيًّا، ينطلق ليخبرك أن هناك شيئًا ما خطأ.

---

(1) Bechara, A. (2004). The role of emotion in decision-making: evidence from neurological patients with orbitofrontal damage. *Brain and cognition, 55*(1), 30-40.

(2) Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion, 6*(3-4), 169-200.



لذلك، حين تشعر بشعور سلبي، اسأل نفسك:

- ما هو الدرس الذي يحاول إخبارك به؟

تعلم هذا الدرس جيدًا - إن وجد - كي تسعى لحل المشكلة، أو تغيير السلوك الذي تسبب في هذا الشعور.

أي أن تستخدم الشعور السلبي كدافع للتحرك والقيام بشيء يحل المشكلة التي تعاني منها.

2- حدد الشعور المطلوب



- في كثير من الأحيان لا يكون هناك درس نتعلمه من الشعور السلبي.. مجرد إنذار كاذب!

السبب - يقول علماء النفس التطوري- هو أن المشاعر مصممة للحياة في عصر قديم، لذلك لا تعمل بنفس الكفاءة في العصر الحديث[1].

(1) Cosmides, L., & Tooby, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. *Handbook of emotions, 2,* 91-115.

مثال:

- حين ذهب سالم لحضور مقابلة وظيفية مصيرية.. شعر بالخوف وأفرز جسده الأدرينالين، فزادت ضربات قلبه وتسارعت أنفاسه لتزيد ارتباكه، وزاد عرقه فابتل قميصه، وبدأ في البحث عن منديل ليمسح وجهه.. بل ووقف شعر يده من كثرة الخوف واقشعر بدنه!

فلماذا حدثت هذه الأشياء؟

هذه الأشياء كانت مفيدة لرجل الكهف البدائي.. حين شعر بالخوف لرؤية الوحش، زادت نسبة الأدرينالين لتزيد ضربات القلب (لضخ الدم للعضلات استعدادًا لمجهود بدني عنيف: الهجوم أو الهروب) وتسارع تنفسه (لإمداد العضلات بالأكسجين وتسريع إخراج ثاني أكسيد الكربون) وزاد العرق (لتبريد الجسم من السخونة الناتجة عن المجهود المتوقع) وانقبضت عضلات الشعر (وقوف الشعر في الحيوانات يساعد في «نفش» الجسم للإيحاء بحجم أكبر لإخافة الخصم!!).

حدثت نفس التغيرات لسالم حين ذهب للمقابلة الشخصية.. رغم أن هذا الخطر لا يحتاج مجهودًا عضليًّا كالهجوم أو الهروب لدرئه. فما يحتاجه سالم الآن هو العكس تمامًا: برود أعصاب وتركيز. أي أن هذه الاستجابة لا تناسب طبيعة الموقف.. وهنا يجب التدخل لإسكات هذه المشاعر.



في كثير من الأحيان تعوقنا المشاعر من الحياة بشكل جيد... فالحزن الشديد قد يعوق الإنسان عن ممارسة حياته.. والغضب المستمر قد يفسد العلاقات المقربة.

«لا تغضب...»

حديث

حالة الغضب العارم أو الهلع والخوف، كانت مفيدة في مواجهة خطر بدائي ينتمي لعصور سحيقة.. حيث تهجم بلا هوادة أو تهرب دون تفكير.. أما اليوم فيجب أن (نهدئ أنفسنا) حين نواجه موقفًا صعبًا لنتعامل معه باستجابة أكثر تحضرًا.

اختيار المشاعر المناسبة

- في كثير من الأحيان، يكون سبب شعورنا بالمشاعر السلبية، هو أننا قررنا ذلك.

فكثير من الناس عندهم قناعات وأفكار متجذرة، تعوقهم عن إدارة مشاعرهم بشكل جيد.



قد يقول المرء لنفسه:

- يجب أن أشعر بالغضب لأن هذا مقياس رجولتي!

- يجب ألا أستمتع بالحياة لأن هذا يتعارض مع حزني على وفاة والدي!

- يجب أن أشعر بالحزن والتعاسة في الغربة لأن هذا دليل حبي لبلدي!
- يجب أن أشعر بالتوتر والضغط حين تواجهني مشكلة.. كي أشعر بالمشكلة!
- يجب أن أكتئب طويلًا لأنني فقدت حبيبتي، لأن هذا يعني أنني حساس!

كي تنظم مشاعرك تخلص من هذه الـ«يجب».. فهذه مجرد قواعد وضعتها أنت لنفسك وليست بالضرورة أفضل القواعد الممكنة.

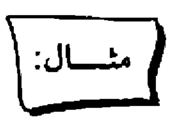
☜ من قال إن الرجل الحقيقي يجب أن يكون عصبيًّا غاضبًا؟

الرجل الحقيقي هو العاقل الذي يستطيع التحكم في انفعالاته كي يتخذ قرارًا صحيحًا!

☜ ومن قال إن الاستسلام للمشاعر دليل على إنسانيتنا؟

التحكم في المشاعر والأهواء والغرائز.. هو الدليل الحقيقي على أننا بشر لا حيوانات!

استبدل التفكير السلبي بآخر إيجابي، كي تستطيع التحكم في مشاعرك.



يستطيع طلبة الطب أن يتماسكوا أمام المشاهد الصعبة، لمجرد أنهم مؤمنون أن الطبيب الحقيقي، يجب أن يكون متماسكًا ومحترفًا ومحايدًا[1]..

(1) Smith III, A. C., & Kleinman, S. (1989). Managing emotions in medical school: Students' contacts with the living and the dead. *Social Psychology Quarterly*, 56-69.



أي أنهم حددوا الشعور الذي يريدون الشعور به مسبقًا قبل أن يتعاملوا مع المرضى، دون أن يعلمهم أحد مهارات التحكم في المشاعر.

إذا نشبت مشاجرة بينك وبين شخص ما.. هل تعتقد أنك «يجب» أن تترك لتهورك العنان وتلقنه درسًا؟ أم «يجب» أن تكون هادئًا كي يكون مظهرك متحضرًا محترمًا، وتركز في حل المشكلة؟

إذا لم توفق في علاقة عاطفية.. هل تعتقد أنه «يجب» أن تعيش باقي عمرك باكيًا على أطلال الحب الذي ضاع، أم تعتقد أنك «يجب» أن تمضي بحياتك قدمًا وتكون سعيدًا وتسعى من أجل ذلك؟

إذًا تصرف على هذا الأساس ولا تترك الموقف يجرك لتصرفات عشوائية تعود عليك بمشاعر لا تريدها، فيكبر الموضوع ويزداد تعقيدًا.

ببساطة: قرر الشعور الذي تريد الشعور به.

3- نظام المعالجة

هنا سنبدأ التعامل مع المشاعر بشكل أقرب.

تعال نفترض أن المشاعر تنشأ خلال ثلاث خطوات (استقبال- ترجمة- فعل)[1]... تستقبل الموقف السلبي- يفهمه عقلك- تتصرف بالطريقة المناسبة.

---

(1) Modified from: Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.

- تخيل أن حبيبتك تركتك، فشعرت بالحزن.. حدث هذا الشعور بسبب هذه الخطوات الثلاثة:

1- استقبال المؤثر (تقرأ رسالتها- تراها وهي تبتعد- تتذكر كلامها... إلخ).

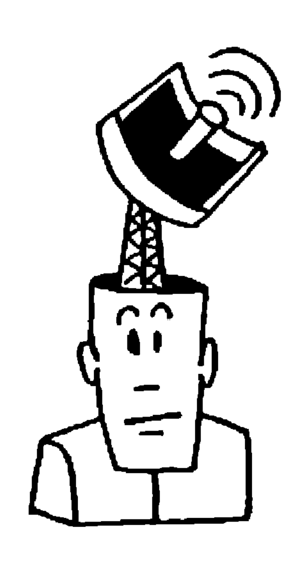
2- يترجم المخ هذا المؤثر (تفسر الموقف بأن: حبك ضاع - لن تجد من يحبك - أنك شخص سيئ... إلخ).

3- ترد بفعل مناسب (تبكي- تنعزل- تحاول استرضاءها... إلخ).

لذلك، لو أردت التحكم في مشاعرك السلبية، فيمكن التدخّل في هذه الخطوات وتغييرها لتحصل على شعور مختلف..

دعونا نرى كيف...

أ- الاستقبال



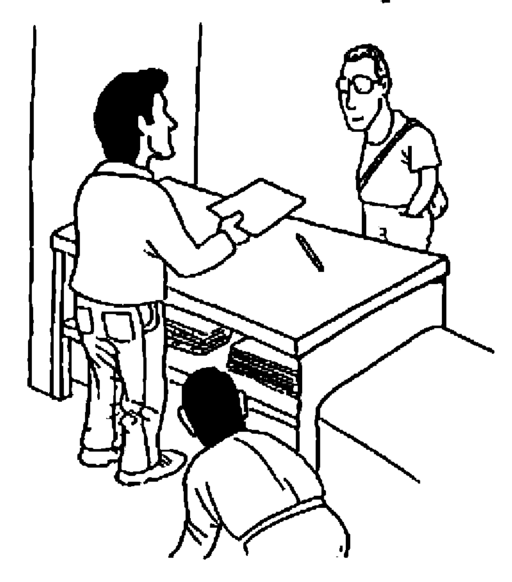
تخيل أن هناك طبق استقبال يخرج من رأسك الآن اسمه رادار الإدراك، مهمته هي أن يستقبل المعلومات من العالم الخارجي ويوصلها للعقل. لكنه لا يستطيع استقبال كل المعلومات في نفس الوقت (كما لا يستطيع طبق الاستقبال «الدِش» استقبال كل القنوات في نفس الوقت!) لذلك، سيقوم الرادار بالتركيز على القناة التي يعتقد أنها مهمة فقط، ويهمل باقي القنوات!

لذلك، لا نستطيع التركيز في كل الأمور في نفس الوقت.



تجربـــــة:

أجريت هذه التجربة الطريفة في جامعة هارفارد[1]..



- يدخل المشارك غرفة بها موظف.. يأخذ منه استمارة ليملأ بياناتها.. ثم يعيدها له ليتوجه للمشاركة في التجربة.

- الخدعة هنا هي:

بعد أن ينتهي المشارك من ملء الاستمارة، يعطيها للموظف.. فينحني الموظف أسفل المكتب، وكأنه يحضر استمارة أخرى.. ويخرج بدلًا منه موظف آخر (مختلف في الشكل ولون الشعر وحتى لون القميص)، كي يناول المتطوع الاستمارة، ويصف له أين يذهب بعد ذلك.

السؤال هو: هل سيلاحظ المتطوع، أن الموظف قد تغير؟

---

(1) Levin, D. T., Simons, D. J., Angelone, B., & Chabris, C. F. (2002). Memory for centrally attended changing objects in an incidental real-world change detection paradigm. British Journal of Psychology. 93, 289-302.

تكشف هذه التجربة أن 75% من المشاركين لم يلاحظوا أن الشخص قد تغيَّر!

السبب هو أن أذهانهم كانت مشغولة في التفكير في التجربة التي هم مقبلون عليها.. أو في التركيز في الاستمارة.. لذلك لم ينتبه أحد إلى أن الموظف قد تغيَّر.

كان «رادار الإدراك» مضبوطًا على شيء آخر.. وهو ما يحدث في حياتك أنت شخصيًّا.

- لو سمعت ثلاثة يتحدثون في نفس الوقت، لن تستطيع أن تفهم كل ما يقولون في نفس الوقت، بل ستركز مع واحد كي تفهمه وتهمل الباقين.

-- أثناء قراءتك لهذا الكتاب، تتجاهل أي أصوات حولك.. كما أنك منهمك في القراءة لدرجة أنك لم تلاحظ - مثلًا- أن رقم الصفحة السابقة غير موجود!

ضبط رادار الإدراك

المشاعر السلبية تجعل رادار الإدراك يركز على التقاط المزيد من السلبيات[1].. فالشخص الحزين سيرى كل ما حوله مثيرًا للحزن ولا يرى غير هذا.. أي أن التعاسة تجلب المزيد من التعاسة لو لم يتدخل الإنسان.

لو أردت إدارة مشاعرك فاكسر هذه الحلقة، واضبط رادار الإدراك لالتقاط ما يثير فيك الشعور الذي تحدده.. لو أردت أن تكون متفائلًا،

(1) Niedenthal, P. M., & Kitayama, S. E. (1994). *The heart's eye: Emotional influences in perception and attention.* Academic Press.



اضبط رادار الإدراك لالتقاط ما يدعو للتفاؤل.. لو أردت الخروج من حالة الحزن، اضبط رادار الإدراك لملاحظة ما يدعو للفرحة والسعادة.

لعبة:

اكتب يوميًا لمدة أسبوع، ثلاثة أشياء إيجابية رأيتها خلال يومك واذكر سبب حدوثها (أو اكتبها في مذكراتك أو في صفحتك على الفيسبوك أو احكها لشخص مقرب أو حتى اذكرها بصوت عالٍ..) فمن يفعل ذلك تزد مشاعره الإيجابية ويصبح أكثر سعادة لما بعد هذا التدريب بـ6 شهور[1].. والسبب هو أنه قام بتركيز رادار إدراكه على التقاط الإيجابيات.

«نظر سجينان عبر القضبان.. رأى
أحدهما الطين، ورأى الآخر النجوم»
ديل كارنيجي

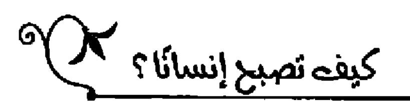
ركز في الإيجابيات والجوانب المشرقة من الأمور.. ركز فيما لديك أكثر مما ليس عندك..

فنحن لا نرى، إلا ما ضبطنا رادارنا الإدراكي لاستقباله.

ب- الترجمة

في الخطوة السابقة تحدثنا عن تجاهل أحداث معينة، والتركيز على أحداث أخرى..

(1) Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist, 60*(5), 410.



في هذه الخطوة نتعرف على الطريقة التي نفهم بها الموقف الذي نركز فيه.

قصة الجنيه

حين تخرَّجت من كلية طب الأسنان، كان يجب أن أعمل لمدة عام في أحد المستشفيات الحكومية (سنة الامتياز)، وكان نصيبي هو مستشفى يقع في منطقة شعبية.

كان المرضى من البسطاء، لذلك كان هذا العمل في هذا المكان محببًا مليئًا بالمفارقات..

خُذْ عندك مثلًا:

جاءني مريض.. وكان ينبغي خلع أحد ضروسه..

استغرق العمل بعض الوقت والجهد.. وحين انتهيت، ابتسم الرجل في امتنان.. ووضع يده في جيبه وأخرج منه جنيهًا.. وضعه في جيب البالطو الخاص بي، وهو يقول:

- سلمت يداك.. كلُّ سنة وأنت طيب يا دكتور!!

ضحكت وقلت له:

- ما هذا يا حاج؟

- هذا من أجلك يا باشا.. كلُّ سنة وأنت طيب!!

كان يعطيني ما اعتبره إكرامية، لأن أدائي راق له فيما يبدو!



بالطبع ضحكت ولم آخذ شيئًا.. لكن لازلت أذكر هذا الموقف الطريف.

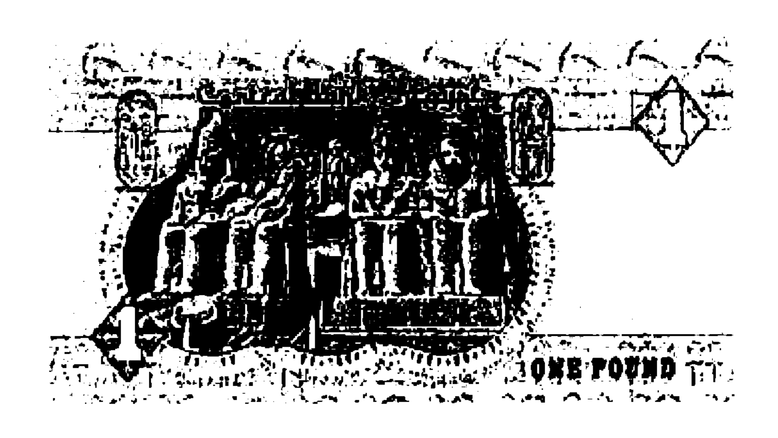
في يوم من الأيام.. اتصل بي أحد أصدقائي القدامى من كلية الطب.. كنت سعيدًا بمكالمته.. رحنا نتحدث طويلًا عن الأخبار، وأين وصل كل منا في رحلة الحياة..

قال: إنَّ الحياة قاسية حقًّا، وإنَّ الأوضاع صعبة إلى أقصى حد..

قال: إنَّ الحياة تغيَّرت عما كانت عليه في الماضي..

قال: حدث موقف مؤلم جدًّا لا أستطيع أن أنساه.. ولم أحكه لأحد من قبل يا شريف.. في يوم من الأيام.. جاءني طفل يشكو من كسر في ساقه.. فقمت باللازم وجبَّستها له.. وقبل أن ينصرف، نظر لي وقال: كل سنة وأنت طيب يا دكتور، ووضع جنيهًا في جيبي.. تخيل الإهانة؟! ألهذه الدرجة وصل الحال بالأطباء؟!

قالها في حزن شديد..



- فهل الجنيه مضحك أم محزن؟

الإجابة تتوقف على طريقة تفكيرك!

مثـــال:

حين كنت أؤدي العمرة، ذهبت لمحل بقالة واشتريت علبة حليـب... وحين عدت للفندق وشربت منها.. فوجئـت أن الحليـب طعمـه حـامض وقوامه لزج!

عدت للرجل غاضبًا وقلت له إن الحليب فاسد.. لكنه قال لي حين نظر إلى العبوة، إن هذا لبن رائب!

حدث سوء التفاهم لأننا في مصر نسمي الحليب «لبن».. بينما في الخليج كلمة «لبن» تعني الحليب الرائب.. شربت من نفس العلبة التي أصابتني بالتقزز منذ قليل، فوجدت أنه حليب رائب ممتاز فعلًا!

هذه الترجمة يمكنها أن تحدد الشعور الذي سنشعر به..

بل ويمكنها أيضا، أن تتحكم في شدة الألم الجسدي!

- هل تريد أن تجرب؟

لعبة (للكبار فقط):

لا تدع أحدًا يراك؛ لأنه لن يستوعب هذا المنظر الغريب..



وأنت وحدك في الغرفة:

اقرص برفق شفتك السفلى، مستخدمًا أظافرك (كما في الرسم).. ولا تغيِّر هذا الوضع.

1- أغمض عينيك واسترخ تمامًا..

ركِّز في هذا الموقف، واستشعر مدى الألم الطفيف الذي تشعر به.. استشعر هذا الشعور بالضبط كما هو.

(قدِّر شدة الألم برقم من 1 إلى 10).

افتح عينيك، واخرج من هذه الحالة.. ثم أغمض عينيك مرة أخرى.

2- تخيل أنك جالس على شاطئ البحر.. ومعك صديق يصطاد السمك بالسنارة..

يخرج صديقك الخطاف الذي يستخدم في الصيد، ويضع فيه الطعم.. ثم يطوح بالخيط في الهواء استعدادًا لرميه في الماء..

في أثناء رميه للخيط.. يغرس الخطاف في شفتك السفلى رغمًا عنه.. يجذب الخطاف فتنجذب شفتك السفلى معه، والدماء تنهمر منها..

لاحظ الألم الذي تشعر به، في شفتك السفلى الآن!!

(قدِّر شدة الألم برقم من 1 إلى 10).

افتح عينيك، واخرج من هذه الحالة، واترك شفتك السفلى..

فكِّر في أي شيء آخر أو اذهب لشرب كوب من العصير، ثم عد لنفس الوضع (قرص شفتك السفلى)، وأغمض عينيك مرة أخرى.

3- تخيل أنك في موقف رومانسي مع شريك حياتك.

تخيل أنك جالس معه في مكان رومانسي هادئ على أضواء الشموع.. تخيل أن الموسيقى الحالمة تنبعث من مكان ما لتضفي جوًّا ساحرًا على المكان..

تخيل أنه يقترب منك.. ويقبّلك في حرارة.

ما الذي تشعر به في شفتك السفلى الآن؟ (قدِّر شدة الألم برقم من 1 إلى 10).

☜ هل تشعر بالألم أساسًا؟!

غيِّر الترجمة تغيِّر الشعور

في كل مرة كنت تمسك بشفتك السفلى بنفس الطريقة.. لكن اختلفت شدة الألم، طبقًا للترجمة التي أعطيتها له..

فالطريقة التي نفكر بها في الألم، تؤثر في درجة تحملنا له.. وجد العلماء في تجربة حديثة، أن الإنسان لو أقنع نفسه أن شعور «القلق» الذي يشعر به، ما هو إلا شعور «بالإثارة» و«المغامرة» لاستطاع تقبله ببساطة ولتحول الأمر لشعور أكثر إيجابية[1] رغم أنه نفس الشعور، أي أن الطريقة التي «نترجم» بها مشاعرنا، تؤثر في حالتنا النفسية.

---

(1) Brooks, A. W. (2013). Get Excited: Readppraisiong Pre-Performance anxiety as excitement. Journal of Experimental Psychology, *143* (1), Pages: 1-15.



إعادة الترجمة التي نتحدث عنها، هي أن تنظر للحدث السلبي لكن بطريقة إيجابية.. كأن تعتبر المصاعب تحديات أو فرصًا للتعلم أو مغامرة مسلية أو تحديًا تريد اجتيازه أو تجربة شيقة أو أنها دليل قوة تحملك وأنك تستحق النجاح..

وجد العلماء أن إعادة الترجمة تفيد الإنسان في كثير من جوانب حياته.

فهي مفيدة في تخطي الصدمات النفسية بشكل أكثر إيجابية[1].. وتقلل المشاعر السلبية في الحياة [2] بل وتقلل من أعراض الاكتئاب أيضًا[3].

كما وجدوا أن هذا الأسلوب مفيد في العلاقات الزوجية[4] لأن اعتبار المصاعب فرصًا لتقوية العلاقة، والتماس العذر وافتراض حسن النية في الطرف الآخر، أشياء تخفف من وطأة المشاكل وتقوي العلاقة.

حين يحدث لنا أي موقف في الحياة؛ فإن العقل يحاول استيعاب الموقف وتحديد سببه ومعناه.. وهو ما يحدد الشعور الناتج.

(1) Rajandram, R. K., Jenewein, J., McGrath, C., & Zwahlen, R. A. (2011). Coping processes relevant to posttraumatic growth: an evidence-based review. *Supportive Care in Cancer, 19*(5), 583-589.

(2) Kraft, R. G., Claiborn, C. D., & Dowd, E. T. (1985). Effects of positive reframing and paradoxical directives in counseling for negative emotions. Journal of Counseling Psychology, 32, 617621.

(3) Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition & Emotion, 26*(4), 615-633.

(4) Davidson, G. N., & Horvath, A. O. (1997). Three sessions of brief couples therapy: A clinical trial. *Journal of Family Psychology, 11*(4), 422.

فحدِّد السبب والمعنى الذي يصل بك إلى الشعور الذي تريده.

مثـــال:

- تم فصل وليد من عمله..

سيشعر بالحزن لو كانت ترجمته للموقف كالتالي:

ضاعت فرصة العمر- الجميع يكرهونني- الكل يترصدون بي- الظروف ضدي - أنا غير كفء - أنا لا أصلح لأي شيء - أنا فاشل- ستجوع عائلتي...

لكنه سيشعر بمشاعر إيجابية لو كانت ترجمته كالتالي:

أستحق عملًا أفضل- أنا الآن حر- هذا مطب في طريق النجاح- هذا المكان غير مناسب لي- لم أكن سعيدًا فيه- هذا اختبار من الله ليرزقني بأفضل منه- هناك عشرات الفرص في انتظاري- أخيرًا تخلصت من هذا المدير المزعج...إلخ.

بعض الناس اعتادوا على التفكير بطريقة سلبية.. وإذا لم يجدوا ما يقلقهم، بحثوا عن أي شيء يثير قلقهم.. وكأن الإنسان يبرمج عقله على قدر معين من القلق عليه الشعور به يوميًّا، فيبدأ بالتفكير على هذا الأساس!

«المستعد للشيء تكفيه أبسط أسبابه»

ابن سينا



جـ - الفعل

تذكر أن الخطوة الأولى التي تحدثنا عنها في هذا الفصل هي أن «تتعلم الدرس» من وراء الشعور السلبي، لتسعى لحل المشكلة التي تسببت في هذا الشعور.. ثم تحدثنا عن التركيز في الإيجابيات.. ثم تحدثنا عن الترجمة وطريقة فهم الأحداث..

نتحدث الآن عن مجموعة من «الأفعال» التي تهدف إلى زيادة المشاعر الإيجابية، وتقليل المشاعر السلبية..

أ- تصرف كشخص سعيد

يبتسم الإنسان حين يشعر بمشاعر جيدة، والعكس صحيح أيضًا.. لو ابتسمت ستشعر بمشاعر طيبة لأن تعبيرات الوجه تؤثر في المشاعر التي نشعر بها[1].

تجربـــــة:

طلب العلماء[2] من المشاركين أن يضعوا قلمًا في فمهم بطريقة تجعلهم يبدون وكأنهم يبتسمون.. بحيث يرتسم هذا التعبير على



(1) McIntosh, D. N. (1996). Facial feedback hypotheses: Evidence, implications, and directions. *Motivation and emotion, 20*(2), 121-147.

(2) Stepper, S., & Strack, F. (1993). Proprioceptive determinants of emotional and nonemotional feelings. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(2), 211–220.

وجوههم دون أن يقصدوا ذلك.. فوجدوا أنهم أصبحوا أكثر مرحًا وتقديرًا للدعابة، من الذين لم يضعوا قلمًا في أفواههم!

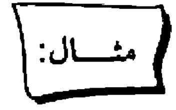
معنى هذا أن تسأل نفسك دائمًا: هل أبدو كشخص سعيد؟

لا ترسم تعبير الأسى على وجهك طوال الوقت.. بل ابتسم كلما أمكنك ذلك، وارفع خدّيك لأعلى حتى تصل الابتسامة لعينيك.. فالعلماء يقولون إن الابتسامة الحقيقية الصادقة Duchenne Smile هي التي تشترك فيها العضلات المحيطة بالعين.

ويبدو أن الشعراء صدقوا حين قالوا إن العينين تضحكان، فهذا وصف فسيولوجي وليس مجرد تعبير أدبي!

ارسم على وجهك تعبيرًا متفائلًا واثقًا سعيدًا.. ابتسم قدر ما تستطيع.. هي خطوة بسيطة لكنها تصنع فارقًا.

لا تتخذ أوضاع جسد سلبية، بل اجعل جسدك منتصبًا شامخًا ولا تحن ظهرك ماشيًا متثاقل الخطى تجر قدميك..



- لي صديق تعرَّض لصدمة عاطفية..

حين عرفت الخبر كلَّمته على هاتفه المحمول..

في البداية لم أفهم شيئًا من الأصوات المتداخلة الموجودة حوله.. إلا أنني فهمت منه بصعوبة، أنه في رحلة مع الأصدقاء، يلعبون (حرب الألوان)، ويقذفون بها بعضهم البعض! وقال لي:

- ذهبت لهذه الرحلة كي أرفه عن نفسي وأنسى الموضوع.. الحمد لله على كل شيء.





وكان صوته سعيدًا جدًّا!

- لي صديق آخر رسب في إحدى السنوات..

ذهبت له مع أصدقائي كي نروّح عنه قليلًا.. فردَّ علينا قائلًا:

- شكرًا يا جماعة، لكني لا أريد أن أخرج.. أفضل أن أختلي بنفسي.

وكان صوته حزينًا جدًّا.

عدم الاهتمام بنفسك، وعدم مقابلة الناس، وعدم الانخراط في أي نشاط ترفيهي، واعتزال الحياة، هي طقوس الاكتئاب؛ فاحذر من الإفراط فيها إذا أردت أن تخرج من هذا الشعور.. بل مارس كل ما هو عكسها.

معظم السعداء أشخاص اجتماعيون[1]، لأن الناس يمثلون دعمًا نفسيًّا مهمًّا ويعطوننا الشعور بأن هناك من يهتم بنا في الحياة.. حتى لو كنت انطوائيًّا، ستجد أن أجمل اللحظات في حياتك، كنت فيها مع أناس آخرين!

حتى في مواقع التواصل الاجتماعي، كلما زاد عدد أصدقائك في الفيسبوك كانت درجة سعادتك أكبر، بشرط أن تعرفهم وتتواصل معهم بشكل شخصي[2].. إلا أن العلاقات في العالم الحقيقي لها تأثير أكبر.

(1) Myers, D. G., & Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American, 274*(5), 70.

(2) Kim, J., & Lee, J. E. R. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *CyberPsychology, behavior, and social networking, 14*(6), 359-364.

ببساطة: تصرف كشخص سعيد منطلق يحب الحياة والناس!

ب- مارس التأمل والاسترخاء:



الشخص المتوتر غالبًا ما تكون أنفاسه متسارعة ورأسه مزدحمًا بأفكار سلبية، بينما الشخص الهادئ يتنفس بعمق وهدوء وذهنه صاف كنهر نقي.. لذلك وجد العلماء أن ممارسة التأمل والاسترخاء، لها أهمية كبيرة لتقليل المشاعر السلبية[1].



لعبة:

يمارس مدربو التأمل أساليب إيحائية كثيرة لتقليل التوتر.. منها:

- أغمض عينيك وتنفس ببعمق وبطء.. خذ شهيقًا عميقًا وتخيل أن الهواء الداخل «يغسل قلبك» من الهموم والسلبيات.. احبسه قليلًا في صدرك، ثم أخرج الهواء من فمك ببطء طاردًا كل المشاعر السلبية. كرر هذا ببطء واسترخاء، وستلاحظ أنك أصبحت أكثر هدوءًا وستشعر أن قلبك قد أصبح أكثر نقاء!

طبعًا الموضوع رمزي ويعتمد على الاسترخاء والإيحاء.. وعمومًا، هناك مئات الدراسات العلمية التي تناولت التأمل بأنواعه وفوائده النفسية العديدة، ومنها تقليل المشاعر السلبية كالتوتر.

(1) Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., & Schwartz, G. E. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, *33*(1), 11-21.



و الجديد هو أنهم اخترعوا أجهزة حديثة، لتساعد على هذا!

تجربــــة:

هناك جهاز اسمه (emWave Desktop Stress Relief System) مصمم ليبدو كلعبة كمبيوتر مسلية.. توصله بالكمبيوتر، وتضع مشبكًا للاستشعار وتنظر إلى الشاشة، لترى منطادًا راسيًا على الأرض.. كل ما عليك فعله هو أن تجعل المنطاد يطير بقوة ذهنك فقط!

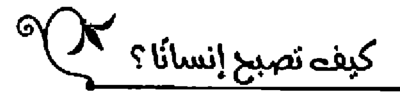


البالون لن يطير إلا لو أصبحت مسترخيًا والتقط مشبك الاستشعار هذا.. فكلما استرخيت أكثر سيحلق البالون أعلى.. وبالممارسة المستمرة لهذه اللعبة يفترض أن تستطيع استدعاء حالة الاسترخاء هذه بمجرد تخيل هذا البالون في ذهنك وهو يطير!

وجد العلماء أن ممارسة هذه اللعبة لمدة 4 أسابيع يساعد بقدر ما على خفض التوتر[1].

الفكرة هنا هي أن تسترخي بطريقتك.. مارس التأمل أو اليوجا أو شاهد منظرًا طبيعيًا.. أو حتى انظر من الشباك وتأمل الحياة.

(1) Henriques, G., Keffer, S., Abrahamson, C., & Horst, S. J. (2011). Exploring the effectiveness of a computer-based heart rate variability biofeedback program in reducing anxiety in college students. *Applied psychophysiology and biofeedback, 36*(2), 101-112.



المهم أن تصفي ذهنك من حين لآخر.

ب- التشتيت

لا تفكر في دب أبيض!

حاول أن تفعل هذا.. وستجد أن التفكير في الدب الأبيض يلح في ذهنك!

السبب هو أن «كتم الأفكار» قد لا يجدي.. لو جاءتك فكرة سلبية ملحة وحاولت كتمها ستجد أنها تراود ذهنك كما فعل الدب الأبيض[1]. فما الحل إذًا؟

وجد العلماء[2] أن تشتيت أفكارك في شيء آخر، يساعد في إبعادك عن الفكرة السلبية.

هذه الطريقة تعتمد على قطع ووقف تدفق الأفكار السلبية، حين نواجه موقفًا نعجز عن التعامل معه أو إعادة ترجمته.

كل منا تناسبه طريقة مختلفة للتشتيت.. أحدنا يحب سماع أغنية ما كي تهدأ أعصابه.. وأحدنا يفيده أن يخرج للتمشية قليلًا.. أو أن يغسل الصحون.. أو يمارس هوايته.. أو يقابل الناس.. أو يقرأ كتابًا.. أو يصلي

(1) Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of personality and social psychology, 53*(1), 5.

(2) Salkovskis, P. M., & Campbell, P. (1994). Thought suppression induces intrusion in naturally occurring negative intrusive thoughts. *Behaviour Research and Therapy, 32*(1), 1-8.



ويستغرق في العبادة.. لا يوجد قاعدة هنا.. المهم أن تقاطع تسلسل الأفكار، بسلوك وأفكار أخرى ينشغل ذهنك بها.

«إذا غضبت؛ فإنْ كنت قائمًا فاقعد، وإنْ كنت قاعدًا فاتكئ، وإنْ كنت متكئًا فاضطجع». «إذا غضب أحدكم فليتوضأ...»
حديث

غَيِّر وضعك الجسدي، أو قم بنشاط ما لا علاقة له بالموقف السلبي، المهم أن تشتت تركيزك عن الموقف، وتخرج من هذه الحالة الذهنية.

مثـــال:

فقد (حازم) أطفاله الثلاثة في حادث أليم.. فوجئت أنه ذهب للعمل بعدها بفترة قصيرة، ورأيته بنفسي وهو منهمك في عمله بإخلاص وتركيز شديدين.

ما كان يفعله هو أنه يشغل ذهنه مؤقتًا في شيء آخر كي لا يستسلم للاكتئاب.. فالجلوس وحيدًا واجترار الأفكار المحزنة سيزيد الأمر سوءًا.

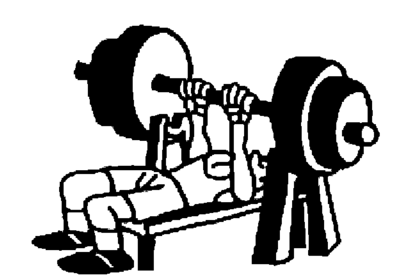
حين تغضب - مثلًا - اقرص نفسك أو عد من واحد لعشرة بالمقلوب، أو قُلْ لنفسك إنك ستكمل الشجار لكن بعد الوضوء، أو بعد خمس دقائق بالضبط، أو بعد إلقاء نظرة على ملخص (نظام التحكم في المشاعر) في هذا الفصل لتختار الخطوة المناسبة للموقف..

وستجد أن جزءًا كبيرًا من غضبك قد قل كثيرًا بمجرد التركيز في نشاط مختلف.

ببساطة:

افعل شيئًا آخر.. أي شيء يشغل ذهنك حين يكون هذا هو الحل المناسب.

جـ- التنفيس الإيجابي



يقول البعض إن أفضل طريقة للتعامل مع المشاعر السلبية هي التنفيس عنها بأي طريقة..

لكن علماء اليوم، وجدوا أن هذه ليست الطريقة المثلى في كل الأوقات.

- ينصح البعض الشخص الغاضب أن يضرب أو يكسر شيئًا ما كي يستريح.. لكن العلماء وجدوا في التجارب أن التنفيس عن الغضب لا يقضي على الغضب بل قد يزيده، ويشجع الإنسان على العنف حين يكون غاضبًا[1]. التنفيس عن الغضب بهذه الطريقة قد يكون مريحًا على المدى القصير لكنه لا يصلح كأسلوب حياة.

- ينصح البعض الشخص الحزين أن يبكي ليخرج ما في صدره.. لكن العلماء وجدوا أن القول بأن «البكاء يريح» ليس قاعدة يمكن تعميمها على

(1) Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and social psychology bulletin, 28*(6), 724-731.



جميع البشر[1].. فالبكاء قد يزيد اضطراب المشاعر[2] كما قد يضعف المناعة[3].. فالأمر يختلف من شخص لآخر ومن موقف لآخر، لدرجة أن أحد العلماء يرجح أن سبب الراحة التي قد تصاحب البكاء، هو الفضفضة وتعاطف الناس ودعمهم للباكي، أو أي سبب غير البكاء نفسه[4].

البكاء يريح بعض الناس في بعض المواقف على المدى القصير، لكن هذه ليست قاعدة صالحة لكل الناس طوال الوقت.

فما العمل؟

الطريقة المقترحة هي أن تمارس «التنفيس الإيجابي».. أي أن تدع مشاعرك تخرج، لكن في سياق إيجابي مفيد.

مثـــال:

- لو أردت إخراج مشاعر سلبية يمكن أن تمارس الرياضة وتخرج طاقتك فيها.. فقد وجد العلماء أن الممارسة المنتظمة للرياضة على المدى الطويل أقوى تأثيرًا من الأدوية المضادة للاكتئاب[5]!

---

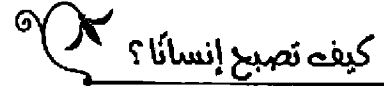
(1) Kraemer, D. L., & Hastrup, J. L. (1988). Crying in adults: Self-control and autonomic correlates. *Journal of Social and Clinical Psychology, 6*(1), 53-68.

(2) Labott, S. M., & Martin, R. B. (1987). The stress-moderating effects of weeping and humor. *Journal of Human Stress, 13*(4), 159-164.

(3) Labott, S. M., Ahleman, S., Wolever, M. E., & Martin, R. B. (1990). The physiological and psychological effects of the expression and inhibition of emotion. *Behavioral Medicine, 16*(4), 182-189.

(4) Bylsma, L. M., Vingerhoets, A. J., & Rottenberg, J. (2008). When is crying cathartic? An international study. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(10), 1165-1187.

(5) Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., ... & Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic medicine, 62*(5), 633-638.



- أخرج مشاعرك هذه في قصيدة.. في مذكرات.. في لوحة تشكيلية أو قصة قصيرة.. لأن هذا يساعد في تقليل المشاعر السلبية [1].. فكثير من الأدباء والفنانين يعتبرون إبداعهم جزءًا من عملية التنفيس والتطهير النفسي.. وكاتب هذه السطور ليس استثناء!

- لو أردت البكاء افعل هذا، لكن وأنت تصلي وتتضرع إلى الله مثلًا..

الفكرة هي أن تنفس عن مشاعرك السلبية إن أردت، لكن بشكل إيجابي يعود عليك بالنفع.

***

هذه هي الأساليب المقترحة لإدارة المشاعر.. يمكنك التدرب عليها بالعودة لجدول نظام التحكم في المشاعر حين يواجهك موقف سلبي.. لاختيار الخطوة المناسبة للتعامل مع هذا الموقف.

---

(1) Lepore, Stephen J.; Greenberg, Melanie A.; Bruno, Michelle; Smyth, Joshua M.Lepore, Stephen J. (Ed); Smyth, Joshua M. (Ed), (2002). The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being. , (pp. 99-117). Washington, DC, US: American Psychological Association, xii, 313 pp.

كيف تصبح إنسانًا؟
(ملخص)

- المشاعر الإيجابية مفيدة، وكذلك المشاعر السلبية.
- المشاعر السلبية أقوى من المشاعر الإيجابية.. ونسبة السعادة هي 1:3 على الأقل.
- لتزيد المشاعر الإيجابية وتقلل السلبية، يمكن ممارسة تقنيات نظام التحكم في المشاعر:

1- تعلم الدرس: أي إدراك سبب الشعور السلبي للتعامل معه، بحل المشكلة التي تضايقك.

2- حدد الشعور المطلوب: أي تحديد ما ينبغي لك الشعور به في هذا الموقف.

3- نظام المعالجة: (التركيز- الترجمة- الفعل).

- التركيز في الأشياء الإيجابية لضبط رادار الإدراك على الإيجابيات.
- ترجمة الموقف بشكل مختلف، للحصول على شعور مختلف.
- الفعل المناسب: (تصرف كشخص سعيد- التأمل والاسترخاء- التشتيت - التنفيس الإيجابي).

الخاتمـــة



«الإنسان هو المخلوق الوحيد
الذي يرفض أن يكون نفسه..»
البير كامو

السمكة



قررت في عيد زواجي السابق، أن أسافر مع زوجتي لمكان بعيد، لممارسة رياضة الغوص.

سمعت كثيرًا عن هذا المكان الساحر.. لذلك ما أن وصلنا، حتى ارتدينا نظارات الغوص ونزلنا الماء لمشاهدة الشعاب المرجانية والأسماك.

كان المشهد جميلًا والماء رائقًا ممتدًا للأفق.. لم يكن هناك أحد على امتداد البصر.. واندمجت في مشاهدة الطبيعة الساحرة تحت سطح البحر وسرحت في تفاصيل ما أراه، مفرغًا بالي من أي شيء آخر.. كان الهدوء ساحرًا فلا صوت إلا صوت الطبيعة البكر.

استمرت هذ الحالة الحالمة، حتى التفتّ في الاتجاه الآخر فرأيته.

فعلى بعد بضعة أمتار، كان هناك قرش ضخم ، واقف في هدوء يرمقني بنظرة جانبية باردة.

صادف أسلافنا مواقف كثيرة كهذه حتمًا.. مواجهين قوى الطبيعة التي لا ترحم.. ومن نجوا مرروا الصفات الوراثية التي ساعدتهم على النجاة

عبر العصور لأحفادهم.. تلك الجينات التي استيقظت واضطرمت بداخلي في تلك اللحظات.. كانت المرة الأولى في حياتي التي أواجه خطرًا طبيعيًّا وحشيًّا لا علاقة له بالعصر الحديث.. وأول مرة يكون رد فعلي على هذا النحو اللاإرادي.

مازال المشهد يثير في جسدي قشعريرة.. القرش بشكله الانسيابي وزعنفته المميزة بخياشيمه الجانبية ونظرته القاتمة وفمه الصارم المنفرج قليلًا لسبب ما.

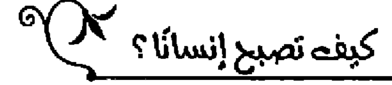
كان الموقف يستثير أعمق الغرائز البدائية الفجة تجذرًا في النفس.. غريزة البقاء.. إذ تلاشت الدنيا من حولي وأصبح غاية المراد ومعنى الوجود هو الخروج من الماء بأسرع وقت ممكن.. فالحياة لم تكن في هذه اللحظة إلا محيطًا وسمكة قرش وسلم نجاة.. تلاشت هويتي وكل شيء أعرفه عني وصرت مجرد إنسان ينجو بحياته من الافتراس.

سمكة قرش ضخمة في بيئتها الطبيعية..

أهناك مشهد أكثر رمزية للسعي من أجل البقاء؟

استدرت للناحية الأخرى وأنا أشعر بقشعريرة باردة في ساقيّ لأن شيئًا قد يقبض عليها في أي لحظة.. ربما أفرز مخي في هذا الوقت الإندورفينات لتخفيف الألم المريع المتوقع، إلا أنني لم أتذكر هذه المعلومة ولم تخطر ببالي وقتها، لأنني لم أكن أفكر أصلًا.. بالفعل لم أكن أفكر .. لم يكن عقلي يعمل بالطريقة التي اعتدت أن يعمل بها في أي وقت مضى.

حين أسترجع هذه اللحظات العصيبة.. يثير حيرتي سلوك عفوي قمت به عن غير قصد.



فوسط كل هذا..

أمسكت بيد زوجتي، وسبحت في اتجاه السلّم، وتأكدت أنها خرجت أولًا!

***

النفس الإنسانية شديدة التعقيد والتشابك.

المشهد السابق لو رآه أحد علماء النفس الإنساني، لقال إن القيم والفضائل ومعنى الحياة يتجاوزون عندنا حب البقاء..

ولو رآه أحد علماء النفس الأخلاقي، لجادل في أن هذا التصرف قد لا يتكرر لو لم تكن المرأة زوجتي.

ولو رآه أحد علماء النفس التطوري، لقال إن هذا سلوك غريزي للحفاظ على النوع (لأن زوجتي كانت حاملًا) وأن الغريزة تريد لجيناتنا أن تستمر!

ترى.. ما هي الإجابة الصحيحة؟

(ملحوظة: عرفت فيما بعد أن المنطقة التي غصنا فيها – المالديف – مشهورة بسمك القرش.. وأن الناس يأتون لمشاهدتها وتصويرها، وقيل لي إن أسماك القرش لا تعتبر الإنسان غذاء لها أصلًا، وحوادث الهجوم على البشر حالات استثنائية معدودة وليس كما تصورها الأفلام!).



الرأي الثالث
الإنسان ما يقرر أن يكون!



قلنا في المقدمة إن الرأي الأول هو أن الإنسان حيوان، والرأي الثاني هو أن الإنسان إنسان..

في حين أن النفس الإنسانية معقدة ومتشابكة بل ومتغيرة متطورة باستمرار.. لذلك لا توجد نظرية واحدة تفسرها بالكامل.

فالرأي الثالث هو: جميع ما سبق.

علم النفس التطوري ليس معارضًا لعلم النفس الإيجابي، وكل منهما يشرح جانبًا من جوانب النفس الإنسانية، وكثيرًا ما تستند أبحاث كل منهما على الآخر.. فالنفس الإنسانية تشمل كل هذا.

قديمًا، قال ابن سينا إن الإنسان بداخله «نفس حيوانية» تسعى لإشباع الغرائز و«نفس إنسانية» تسعى للحكمة والمعرفة.. وقال المتصوف الأندلسي محي الدين بن عربي إن على الإنسان أن يرتقي من منزلة «الإنسان الحيواني» إلى أن يصل لمنزلة عليا اسمها «الإنسان الكامل» ويفني حياته في هذا الطريق الشاق للوصول لهذه الدرجة..

وقال فرويد إن «الهو» بداخلنا تسعى لإشباع الغرائز و«الأنا» تحاول كبحها بعقلانية لصنع التوازن مع القيم المثالية «الأنا العليا»..

ومحصلة تفاعل هذه القوى بداخلنا - أيًا كان اسمها- هي التي تحدد مستوى إنسانيتنا..

لذا يحاول الإنسان في رحلته الحياتية أن يرتقي ويتطور، إلى أن يصل إلى مرحلة يفعل فيها الصواب لأنه أصبح جزءًا من طبيعته وبديهياته، لا لأنه يجاهد في صراع نفسي محض مستمر.

من الواضح أن هناك أناسًا أرقى نفسيًا - إن صح التعبير - من غيرهم.. هناك أناس بدائيون تنطبق عليهم بوضوح نظريات علم النفس التطوري وسلوكهم مدفوع فقط بغرائز بدائية يبررونها لأنفسهم بشتى السبل.. بينما وصل غيرهم إلى مراحل متقدمة من الارتقاء النفسي، أو ما يطلق عليه علماء النفس الإيجابي «الازدهار» وهي المرحلة التي يعيش فيها الإنسان قادرًا على الأداء بكفاءة، وعلى فعل الخير، والنمو، والإنتاج، والمرونة للتكيف مع الحياة[1].

فنحن نتعامل مع مستويات مختلفة من الإنسانية، لا مستوى واحد يشمل كل البشر.



التطور والارتقاء

منذ حوالي 11 ألف سنة مضت..عاش عملاق يسمونه الأيل الأيرلندي، وكان مخلوقًا ضخمًا مهيبًا يناهز ارتفاعه الثلاثة أمتار، والمسافة بين طرفي قرنيه العظيمين تفوق الثلاثة أمتار ونصف!

(1) Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and complex dynamics of human flourishing. American Psychologist, 60, 678-686.

أثار هذا الكائن خيال العلماء وكتب عنه داروين نفسه، وكان سبب اهتمامهم هو: لماذا انقرض عملاق يمتلك سلاحًا فتاكًا كهذا؟

يقول ستيفن جوولد في كتابه (منذ زمن داروين) إن الغذاء نقص في بيئة هذا الكائن، فذهب ببساطة لمكان آخر غني بالموارد تزيد فيه النباتات والأشجار.. وعاش في هذا المكان.. لكن ظهرت مشكلة، فقد أصبحت قرونه العملاقة تشتبك في غصون الأشجار فتعوق حركته.. وهو ما جعله أكثر عرضة للافتراس.

كانت القرون العملاقة ميزة تطورية مهمة، إلا أنها كانت السبب في انقراضه في النهاية.

الدرس المستفاد هنا هو: مواطن قوتنا قد تصبح مصدر هلاكنا يومًا ما!

الكائنات التي تعجز عن التطور والتكيف مع البيئة تفنى وتنقرض.. بينما ساد الإنسان الدنيا لأنه استطاع أن يطور من مواطن قوته، ولأنه تعاون وتكاتف مع غيره لمواجهة الصعاب، ولم يعش من أجل نفسه فقط.

طور الإنسان نفسه وقدراته وأفكاره بشكل مستمر متراكم فاق كل الكائنات الأخرى.. فغير مأكله وملبسه وطريقة حياته بل ومعتقداته ذاتها.. هذا التطور هو ما جعلنا لا نقطن الكهوف ونستطيع أن نتواصل الآن بحروف مطبوعة دون أن نتقابل وجهًا لوجه.. هذا التطور المستمر هو ما جعلنا ما نحن عليه اليوم.. وخلق في أعماقنا ضميرًا أخلاقيًّا يمكن تطويره وقيمًا إنسانية ترتقي بارتقاء البشر..

لو توقفنا ورحنا نكرر ما كان عنصر قوتنا قديمًا، فنحن كالأيل الأيرلندي الذي يمشي مختالًا بقرنه الذي كان عظيمًا يومًا ما.. وكان سبب هلاكه.

***

في هذا الكتاب، تحدثنا عن تطوير طريقة تفكيرنا لنكون أكثر انفتاحًا، وعن تطوير مستوانا الأخلاقي، وعلاقاتنا الحميمة، وتقوية إرادتنا، وفهمنا للدين، وتقديرنا للجمال، وزيادة سعادتنا، وإدارة مشاعرنا..

تحدثنا عن أساليب متعددة تمكننا من التغلب على الجوانب البدائية بداخلنا، كي نواصل تطوير الجوانب التي ميزتنا كبشر..

فإنسانيتنا لا تكمن فقط في عجزنا.. بل في سعينا المستمر نحو الكمال الذي لن نبلغه أبدًا.

وتذكروا دائمًا، أننا نعيش في الدنيا مرة واحدة فقط..

فلماذا لا تكون أفضل حياة ممكنة؟

د. شريف عرفة

واشنطن 2013

www.DrSherif.net



محتويات الكتاب